ИННА МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

МАМА ПО ПРОЗВИЩУ ВЖИК

КАК СТАТЬ СЕМИРУКОЙ БОГИНЕЙ
И ВСЕ УСПЕВАТЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Инна Метельская-Шереметьева – популярный блогер, талантливый кулинар и настоящая «богиня домашнего очага» – представляет свою новую книгу. В ней собраны настоящие сокровища: простые и доступные даже начинающим рецепты, ценнейшие советы, как не просто накормить любимых домочадцев, но и сделать это со вкусом, изысканно и технически правильно, как настоящий шеф-повар. А еще, как всегда, автор пишет таким легким и увлекательным языком, что читается все это кулинарное великолепие на одном дыхании!

- Инна Метельская-Шереметьева
  - Введение
  - Ужины на неделю
  - Салаты
    -
    - Основные ингредиенты салатов
    - Заправки и приправы к салатам
    - Покупные соусы
    - Заправка
    - Малюсенькие подсказки
  - Супы
    -
    - Нарезка овощей
    - Способы нарезки овощей для супов
  - Демисезонное меню
    -
    - Ризотто по-деревенски
    - Грибы по-французски с тимьяном
    - Необычное пюре
    - Ореховая капуста с зеленью
    - Овощная запеканка с сыром «а-ля рюс»
    - Ботва редиса с лимоном и имбирем
    - Миндальный кускус
    - Необычная морковка
    - Картофель с розмарином по-американски
    - Чесночная поджарка с брокколи
  - Постное меню
    -
    - Понедельник
      - Завтрак
      - Обед

- Ужин
- Вторник
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин
- Среда
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин
- Четверг
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин
- Пятница
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин
- Суббота
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин
- Воскресенье
  - Завтрак
  - Обед
  - Ужин

○ Зимнее меню

-
- 1 день
  - Завтрак
    - Эгретки французские
  - Обед
    - Салат «Потипут»
    - Суп гороховый прованский
  - Ужин
    - Котлеты аббатские
- 2 день
  - Завтрак
    - Лионские красные сырники
  - Обед
    - Салат «Епископский»
    - Суп-жюльен французский
  - Ужин
    - Сациви из индейки (или курицы)
- 3 день

- Завтрак
  - Яичница «Гнездо»
- Обед
  - Салат «Капри»
  - Суп прованский с дюками
- Ужин
  - Рыба в кокосовой стружке

- 4 день
  - Завтрак
    - Десертный омлет с орехами
  - Обед
    - Голубцы с сосисками
    - Парижский суп-лапша из курицы с томатами
  - Ужин
    - Рыбная запеканка «Лазурный берег»
- 5 день
  - Завтрак
    - Пирожки прованские с яйцом и луком
  - Обед
    - Салат с авокадо и сыром фета
    - Куриный суп в лаосском стиле
  - Ужин
    - Отварное мясо с гречневыми тефтелями с грибами
- 6 день
  - Завтрак
    -
    - Куриная грудка с яблоками в пейзанском стиле
  - Обед
    -
    - Пицца «Маргарита»
    - Луковый суп
  - Ужин
    - Тыква по-еврейски
- 7 день
  - Завтрак
    - Картофельные лепешки с зеленым луком
    - Смузи на воскресный завтрак
  - Обед
    - Теплый тайский салат

- Суп «Челестино»
- Ужин
  - Чанахи

- Летнее меню
  -
  - 1 день
    - Завтрак
      - Рисово-яблочная бабка
    - Обед
      - Салат «Адыгейский»
      - Щи уральские, оригинальные
    - Ужин
      - Рататуй европейский
  - 2 день
    - Завтрак
      - Французский лапшевник с творогом
    - Обед
      - Салат «Сицилийский»
      - Гуляш молдавский
    - Ужин
      - Куриные шашлычки с песто из петрушки
      - Песто
      - Куриные шашлычки
  - 3 день
    - Завтрак
      - Капустная шарлотка
    - Обед
      - Салат «Экзотик» с гречкой
      - Детская солянка
    - Ужин
      - Курица в соусе пири-пири и картофель с черносливом
      - Картофель с черносливом
      - Курица пири-пири
  - 4 день
    - Зеленый завтрак с домашним сыром «Филадельфия»
    - Обед
      - Салат «Веселый витамин» (еврейский)
      - Лагман по-уйгурски
    - Ужин
      - Запеченная треска «Матросский

праздник»
- 5 день
  - Завтрак
    - Детский плов
  - Обед
    - Салат «Берлинский»
    - Суп с сельдереем
  - Ужин
    - Итальянская мясная закуска
- 6 день
  - Завтрак
    -
    - Сэндвичи с запеченными яблоками и творогом
    - Сэндвичи со свиной отбивной
  - Обед
    - Туна-салат
    - Зеленый борщ
  - Ужин
    - Гречневое горячее «Купчиха»
- 7 день
  - Завтрак
    - Пицца на сковороде
  - Обед
    - Салат «Нежность польки»
    - Танзанийский суп-пюре из тыквы
  - Ужин
    - Паста с чили по-мексикански

○ Десерты
-
- Брауни
- Яблочные фрителли
- «Банана-мама»
- Жидкий десерт – чампуррадо
- Халифа

○ Меню для семейного торжественного приема
- Судак, фаршированный креветками
- Рулетики из семги или лосося, фаршированные шпинатом
- Лосось в тонком лаваше с мягким сыром
- Селедочка в картофельной ладье
- Овощная корзина «Разносол»
- Овощная корзина «Дача»
- Моцарелла с томатом и авокадо

- Блинчики с сыром и грибами
- Салат «Капитан» в ладьях
- Салат «Столичный» в корзиночках
- Мясной рулет «Ужин Ришелье»
- Стейк из телятины с красной икрой в соусе «шампань»
- Семга на шпажках
- Овощи гриль
- Картофель в мундире, обжаренный в сливочном креме
- Пирожные «Медовик»
- Кексы «Дипломат»

○ Салатные заправки

-
- Заправка «Руж винэгр»
- Заправка «Аманде-фик»
- Заправка «Помм д’отонн»
- Классическая заправка «Бальзам бальзамик»
- Заправка с острым маринованным перцем
- Заправка «Хинди-карри»
- Заправка «Флер де паво»
- Заправка «Фе де томат»
- Заправка «Гояв»
- Заправка «Уиль де трюффе»
- Заправка «Миракль д’арашид»
- Заправка «Песто-стиль»
- Заправка «Гурмэ»
- Заправка «Дэейес верт»
- Заправка «Паприкаш-каталина»
- Заправка «Винегрет орьенталь»
- Заправка «Цезарь»
- Заправка «Сос-о-конкомбр»
- Майонез классический
- Шведский яблочный майонез
- Соус айоли
- Заправка «Фромаж блю»
- Заправка «Паперони нуаре»
- Заправка «Джапонез»
- Заправка «Лу Кретьян»
- Классическая заправка «Тысяча островов»
- Ароматизированное масло «Паприкаш»
- Ароматизированное базиликом масло
- Соус «Андалузский прим»
- Цитрусовое масло

- Заправка «Тако»
- Заправка для теплых салатов
- Соус «Цыганский-бистро»
- Пико-де-гайо
- Соус из красной смородины с хреном
- Соус «Грибиш»
- Соус мятный
- Соус «Мушкетерский»
- Соус горчичный со сливками
- Соус фуршетный с хреном и грецкими орехами
- Соус порционный «Кембриджский»

○ Лучшие классические салаты

-
- Классический французский столовый салат
- Классический греческий салат
- Классический салат «Айсберг»
- Салат «Цикотиччи» с рокфором
- Салат из шпината с теплой заправкой
- Салат «Ле беттерав-фромаж-нуа»
- Салат «Крест»
- Салат «Адвокат»
- Салат «Пюр делишез»
- Салат «Вальдорф»
- Салат «Полонез»
- Салат «Пражский»
- Марокканский салат «Каррот о рэзин сек»
- Салат-мусс «Огуречный йогурт»
- Салат «Панцанелла»
- Салат «Капрезе»
- Салат «Кьйопоолу»
- Салат «Вакасуно»
- Тайский мармелин с папайей и фасолью
- Салат «Тай-макарони»
- Салат «Крустейян д’обержин»
- Салат «Ваканс ан Прованс»
- Классический салат «Цезарь»
- Салат «Романо-Пулетт»
- Салат «Комплимент от шефа»
- Салат «Куриный Хью»
- Салат «Пулет нувель»
- «Коронационный цыпленок»
- Салат из индейки и вишни
- Салат «Тако»
- Салат «Юй Шен» по-сингапурски

- Салат «Ам де вьянд»
- Легкий ветчинный салат
- Севиче из лосося «Селистер»
- Классический туна-салат
- Фуршетный салат «Туна-черри»
- Итальянский салат из белой фасоли с тунцом
- Салат «Лосось на морковной подушке»
- Английский яичный салат «Солсбери»
- Закуска «Халапеньо попперс»
- Закуска «Скотч Эггс»

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Инна Метельская-Шереметьева
Мама по прозвищу Вжик. Как стать семирукой богиней и все успевать

Введение

Сегодня мы с вами погружаемся в удивительный мир. Мир, с которого начинается хороший кулинар и… женщина с изюминкой. Вы же помните, что настоящая француженка из ничего может сделать три вещи: скандал, шляпку и салат. Скандалам и шляпкам я вас научить не берусь, а вот приготовлению салатов и прочей снеди – попробую. И будете вы у меня, как семирукая богиня, успевать все делать играючи, свою кухню и процесс приготовления еды любить трепетно и нежно, а в миру прослывете самой заботливой женой и умелой кулинаркой. Хотите? Тогда – договорились!

Но прежде нам с вами предстоит научиться двум простым вещам (простыми они станут для вас после определенного ряда повторений). У некоторых все получается с первого раза, другим требуется 2–3 подхода.

Мы с вами освоим практику приготовления «многоразового» питания для семьи за пару-тройку часов.

А еще научимся готовить быстрые перекусы (они же часто завтраки, полдники или ужины) – салаты. Поверьте, если зимой и особенно весной вы составите индивидуальное меню для семьи практически из одних салатов – авитаминоз вам будет не страшен!

Ну и, безусловно, мы освоим базовые ежедневные меню, которые условно разделены по сезонам. Данного разнообразия блюд, увы, многие из нас себе не позволяют. И не потому, что это дорого или хлопотно. Просто нет у нас – у интернациональных нас – привычки к разнообразию. А ведь мир кулинарии так широк и многообразен, что способен сделать жизнь каждой семьи и интереснее, и вкуснее, и познавательнее, и даже дружнее. Патрокл считал, что интерес к жизни начинается с интереса к маминой кухне. Он так и писал – «маминой». Так чем же мы, дорогие мои занятые подруги, хуже древнегреческих мам?

Сейчас соберемся с силами и как начнем творить!

Готовы? Поехали!

Ужины на неделю

Нашей первой задачей на ближайший день будет приготовление комплексных ужинов на неделю вперед с той целью, чтобы освободить ваши вечера для более интересных дел дома или просто для отдыха после работы.

Сейчас я не ставлю задачу научить вас готовить деликатесы. Мы попробуем просто создать разнообразное меню, чтобы вы освоили сам принцип экономной комплексной готовки (и по времени, и по продуктам).

Почему это важно? Вы удивитесь, но хороший повар готовит одновременно пять блюд и тратит на это времени ровно столько, сколько мы затрачиваем для приготовления одного. Более того, для меня в свое время явилось большим открытием, что даже в хорошем четырехзвездочном отеле повара не готовят все блюда с пылу с жару, а пользуются, как и простые смертные, микроволновкой, просто разогревая готовые замороженные блюда. Мы приехали группой из 27 человек в случайный намибийский отель (просто заблудились). Нас никто не ждал, но уже через полчаса мы сидели на открытой веранде, наслаждаясь прекрасным ужином. Я поинтересовалась у повара, как это ему удалось среди ночи, он провел меня на кухню и показал большой морозильный ларь, где в специальных судочках хранились все те блюда, которые мы заказали…

С тех самых пор я частенько прибегаю к этому способу, особенно если мне предстоит уехать в командировку, оставляя домашних, или если я загружена работой, или в иных форс-мажорных обстоятельствах. Но я знаю десятки своих приятельниц, которые готовят так каждые выходные, освобождая для себя вечера в рабочие дни.

Давайте попробуем?

На четырех человек нам потребуется:

4 филе куриной грудки

4 филе трески (или любой другой рыбы)

4 стейка лосося

1 килограмм куриной печени

600 граммов «домашнего» фарша (свинина + птица + говядина)

1 банка консервированной фасоли

2 килограмма картофеля

2 крупные луковицы

2 моркови
горсть шампиньонов
4 пакетика гречки (для варки в пакетиках)
4 пакетика риса (для варки в пакетиках)
1 упаковка любой сухой пасты
1 большая пачка сливочного масла
топленое масло
растительное масло
сливки
пшеничная мука
томатная паста
головка чеснока
3 см корня имбиря
1 лимон
соль, специи
зелень

Поверьте, покупка всей этой красоты обойдется не в такую уж астрономическую сумму, а с учетом того, что вы обеспечите ужинами всю семью на рабочую неделю, – это будет совсем бюджетно.

Меню на следующую неделю (пусть это будет демисезонная неделя) у нас с вами следующее:

1 день: отварной рис с рыбой в тайском стиле

2 день: куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами

3 день: гречка с печенкой по-болгарски

4 день: португальские тефтели с пастой и фасолью

5 день: стейки из лосося с деревенским картофелем

Ниже я поделюсь также рецептами салатов-«пятиминуток», которые дополнят и разнообразят ваше меню. Как видите, пока я не предлагаю вам готовить сложные завтраки и первые блюда. Мы к ним перейдем позже.

Время приготовления всего этого великолепия – меньше двух часов.

Нам дополнительно понадобятся:

2 трехлитровые кастрюли
2 сковороды
мясорубка или кухонный комбайн
разделочные доски и ножи

Первым делом следим, чтобы все продукты были размороженны и вымыты.

Ставим на плиту 2 кастрюли, наполненные подсоленной водой из расчета 1 чайная ложка соли на 2 литра воды.

После закипания воды в одну из кастрюль погружаем все пакетики с рисом и гречкой, во второй отвариваем пасту, согласно инструкции на упаковке, то есть от 4 до 7 минут.

Чистим и моем картошку. Это займет ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы закипела вода в одной из кастрюль и сварилась паста.

Сливаем с пасты воду через дуршлаг в миску, пасту сбрызгиваем растительным маслом и лимонным соком, раскладываем в 4 контейнера.

Воду от варки пасты возвращаем в кастрюлю, добавляем в нее ½ чайной ложки соли и отвариваем в этой воде картофель.

Достаем гречку и рис (аккуратно!) и раскладываем их по 8 контейнерам. Если ваша семья ужинает одновременно, можете пользоваться не порционными контейнерами, а более объемными (на 2 или даже на 4 порции). Важно только, чтобы этот большой контейнер у вас потом помещался в микроволновку. Проверьте! Рис и гречку маслом не приправляем!

Подготавливаем 2 сковороды, шинкуем 2 луковицы, трем на крупной терке 1 морковь, очищенный корень имбиря и 3 зубчика чеснока трем на мелкой терке. Просушиваем салфеткой куриную печень, режем на небольшие кусочки филе трески.

На одной сковороде разогреваем топленое масло и быстро обжариваем на нем куриную печень с двух сторон. Жарим не более 4 минут с каждой стороны.

В том же режиме на другой сковороде и тоже на топленом масле обжариваем рыбу. С ней будьте аккуратнее, не особо мните ее лопаткой. Лучше просто не переворачивать рыбу, если она, паче чаяния, прилипла.

Обжаренную печень сдвигаем к краям сковороды, освобождая середину. Добавляем чуточку масла и выкладываем на середину горсть лука.

Прижаренную рыбку засыпаем нашинкованным луком, тертой морковкой и добавляем протертый имбирь и чеснок. В стакане разводим две столовые ложки томатной пасты, столовую ложку растительного масла, чайную ложку сахара и доливаем стакан до краев кипятком. Заливаем томатным соусом рыбу, делаем огонь меньше и тушим под крышкой 10 минут. В самом конце добавляем горсть любимой зелени, чайную ложку смеси приправ (фантазируйте, берите по капле разных перцев, куркумы, чили). Оставляем рыбу с зеленью и специями под крышкой еще на 1 минуту и выкладываем ее равномерно в те контейнеры, где у нас рис.

Лук, который у нас находится в центре сковороды с печенью, пару раз перемешиваем, дожидаемся золотистого цвета, перчим, вливаем пару столовых ложек сливок или сметаны, добавляем ½ стакана воды, горсть нашинкованной петрушки, перемешиваем содержимое сковороды, доводим до кипения и выкладываем на гречку в соответствующие контейнеры.

Итак, ***отварной рис с рыбой в тайском стиле и гречка с печенкой по-болгарски*** у нас готовы.

В ту сковороду, где была печенка, выкладываем нашинкованную соломкой половинку луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, обжариваем с добавлением топленого масла 2 минуты. Лук должен быть практически хрустящим. Добавляем банку фасоли, доводим до кипения. Добавляем молотый черный перец по вкусу, чуточку соли, 1 чайную ложку без горки сахара и 1 чайную ложку сухих прованских трав. Выкладываем соус в контейнеры с пастой, сбоку от нее.

Проверяем готовность картофеля. Сливаем воду. Половину картофеля режем на четвертинки по длинной стороне. Обваливаем в панировочных сухарях и выкладываем на выстеленный пергаментом противень так, чтобы картофель занял ровно половину противня. На вторую половину будем класть стейки из лосося. Хорошенько польем их соком лимона, смажем чесночной пастой (4 зубчика протрем на мелкой терке), приперчим, капнем на каждый стейк немного растительного масла. Между стейками и картошкой кладем пару веточек розмарина или просыпаем границу сушеным розмарином. Противень ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, и запекаем рыбу с картофелем 30 минут. Если сухарики на картошке плохо румянятся, переставляем противень чуть выше, к верхнему грилю. По окончании запекания выкладываем в очередные контейнеры по одному стейку и по порции картофеля. Посыпаем слегка тертым сыром и отставляем в сторону. ***Стейки из лосося с деревенским картофелем*** у нас готовы.

Пока пекутся стейки, мы с вами прокрутим на мясорубке по 200 граммов свинины, говядины и филе курицы (если готовим фарш сами, а не собираем его из полуфабрикатов), ½ луковицы и два ломтя белого хлеба, замоченного в молоке и отжатого. Добавим в фарш соль, молотый черный перец, 1 сырое яйцо и вымесим приятный густоватый фарш.

Протрем сковородку корочкой хлеба, добавим топленое масло, подождем, чтобы оно разогрелось. Разделим фарш на 8 частей. Сформируем 8 колобков. Внутрь каждого колобка спрячем

по кусочку твердого сливочного масла (кубик 1×1 см). Чуть приплющим колобки и обжарим их на сковороде с двух сторон по 5 минут до красивой коричневой корочки. Лимон, из которого мы уже выдавили сок, натрем на терке, чтобы получить цедру. Добавим эту цедру в сковороду, положим туда же 2 лавровых листика, нальем ⅓ стакана воды и потушим под крышкой 3–5 минут. Переложим тефтели в контейнеры с пастой и фасолью, прямо на фасоль. У нас готово еще одно блюдо: ***португальские тефтели с пастой и фасолью***.

Осталась самая малость. Надеюсь, духовку вы еще не выключили? Пусть пока побудет на тех же 180 градусах.

Куриные грудки посолим, поперчим, положим по две штуки между слоями полиэтилена или пищевой пленки и хорошенько отобьем молотком.

Возьмем 4 листа пергамента примерно формата А4 и натрем их хорошенько сливочным маслом. Дадим волю своей фантазии и посыплем листы пергамента любимыми приправами. Каждый лист согнем пополам, специями внутрь, и вложим между «страницами» по отбитой куриной грудке. «Собрание сочинений» отправим в духовку. Запекаем 10 минут на одной стороне, 10 минут на другой. Выкладываем в контейнеры.

Сковороду еще раз протираем корочкой хлеба, добавляем сливочное масло и обжариваем на нем мелко нарезанные шампиньоны. Жарим на сильном огне, чуть посолив. Оставшийся картофель нарезаем на толстенькие кружки. Раздвигаем обжаренные грибы к бокам сковороды, в центр выкладываем картофель и жарим с каждой стороны до золотой, румяной корочки. Если сковорода небольшая, то освобождаем ее от грибов, посыпая шампиньонами наши запеченные грудки в контейнерах, а потом уже сверху выложим еще и кружочки картофеля. Можно посыпать небольшим количеством тертого пармезана. Теперь у нас готово последнее блюдо: **куриные отбивные в прованском стиле и жареный картофель с грибами**.

Осталось добавить секретный ингредиент. Собираем со стола остатки зелени, чеснока (дольки чистим) и прокручиваем их через мясорубку вместе с пачкой подмороженного сливочного масла. Из этого масла быстро формируем шарики (по количеству наших контейнеров). Вкладываем в каждый контейнер по шарику, закрываем крышкой и отправляем в морозильник.

Мы молодцы!

Вы – героини!

Ведь вы обеспечили семью ужинами на всю неделю, потратив всего два-три часа. Но даже не это самое главное. Дело в том, что

вы сейчас подвергли блюда двойному ферментированию – теплом и холодом. Можете верить, можете не верить, но когда вы разогреете их на следующий день в микроволновке, вкус улучшится на 100 %. Но обязательно дайте контейнерам проморозиться как следует!

Салаты

А теперь задача № 2 – САЛАТЫ к пробному меню!

Действительно, уже много веков подряд хозяйки разных стран мира быстренько собирают в одной тарелке самые незамысловатые продукты, из которых получается вполне внятное и аппетитное блюдо. Но делают они это разными способами.

Немцы не мыслят себе салата без белкового компонента – в традиционной немецкой кухне в состав любых салатов обязательно входят колбаса, сосиски, мясо, и все это обильно заправляется майонезом…

Итальянцы не преминут и в салат подмешать горячо любимую пасту фарфалле, на крайний случай что-нибудь не менее углеводистое: например, салат на основе нарезанных пластин теста для лазаньи, заправленных оливковым маслом.

В **кухне народов Кавказа** в состав салата обязательно войдут как минимум 1–2 вида пряностей – чеснок, розмарин, хмели-сунели, а часто еще и орехи.

Русские женщины готовят салаты тяжеловесные, многокомпонентные, сытные. Неважно, что за окном июль, мы всегда готовимся к морозам и салаты должны нас согревать.

Однако если отбросить хиханьки, то в эпоху молодеющего атеросклероза и прочих сердечно-сосудистых хворей салат приобретает особую значимость не просто как одна из составляющих нашего рациона, а как средство профилактики болезней.

Основные ингредиенты салатов

Итак, как же в одном салате совместить несовместимое: и вкусно семью накормить, и пользу здоровью принести? Это достаточно несложно сделать при соблюдении некоторых правил.

Не стремитесь сочетать несочетаемое

Белки молока и мяса несовместимы, точнее, мало совместимы. Это хорошо знают иудеи. Но у них это облечено в религиозные одежды, а мы говорим о физиологии. Белка, как и прочего, должно быть в меру. А сложных белков, тем более разных белков, в организме должно присутствовать одновременно по минимуму. Поэтому мы не будем запивать куриную ножку молоком и не будем заправлять мясной салат сливочным соусом. Это, конечно, сытно, но отнюдь не здоро́во. Мясо с сыром, понятно, тоже не лучшее сочетание, хотя широко распространенное. Я в свое время очень удивилась, когда увидела в одном дорогом французском ресторане, как официант, принеся нам гратен под сырной корочкой, эту самую корочку аккуратно с блюда снял и отодвинул на край блюда… Если очень хочется добавить в «сборную салатную солянку» сыр, откажитесь от мяса, но смело включайте в состав салата любые овощи и даже фрукты! Получится сытная и полезная смесь с неординарным вкусом. А вот в салате из зеленых овощей (огурцы, капуста, лук) очень даже гармонично будет смотреться мясо. Вот вам и полноценный «славянский» салат – сытно, вкусно и переваривается легко.

Выдерживайте правильное сочетание овощей

Возможно, кому-то покажется удивительным, но **овощи тоже имеют свои правила сочетаемости**. В старых кулинарных книгах этому уделялось много внимания. Одно из самых распространенных правил – пропорциональное (1:1) соотношение надземных и подземных плодов. Нарушение такого баланса в рационе **категорически** не рекомендуется. Если вы смешиваете в одном салате картофель, морковь и свеклу (узнаете основу родного классического винегрета?), добавьте туда зелень, капусту и огурцы. Кроме того, заядлые огородники прекрасно знают, что есть овощи, которые «на дух не переносят» соседства друг с другом на грядках. Как не следует сажать на одних участках различные культуры бобовых (горох, фасоль, бобы), так не следует и смешивать их в одной тарелке в салате (исключение составляют сложносочетанные индийские и арабские блюда, где ко всем видам бобовых добавляется большое количество овощей и

круп и бобовые подвергаются долгой термической обработке).

> *Примеров несочетаемых садовых культур достаточно много: помидоры и свекла, тыква и кабачок, капуста и лук, слива и вишня. В этом случае правило должно быть четким: раз в природе у них гармонии нет, не будет ее и в одной кухонной миске.*

Не увлекайтесь овощными нарезками

Во-первых, нарушить в них правило № 2 проще простого, потому как хочется разложить на огромном блюде побольше всего вкусненького и полезненького. Во-вторых, каждый из овощных компонентов нарезки имеет свои свойства и свои противопоказания. Не углубляясь в детали, резюмируем: если есть малейшие проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта – лучше ешьте овощи по отдельности. В-третьих, поскольку такие нарезки чаще всего ставятся на праздничный стол, то они останутся без вашего контроля, нарушат правило «сочетания несочетаемого» и в конце концов могут вызвать элементарную желудочную колику.

Соблюдайте принципы подачи блюд

Салат не случайно испокон веков предшествовал вторым блюдам как более тяжелым для переваривания. Принцип любой трапезы, **вопреки устоявшемуся мнению,** должен быть следующим: сначала кислые фрукты, потом сладкие фрукты (то есть фактически десерт), потом овощи (горячее и салаты), потом супы и бульоны (в виде первых блюд), потом мясное и рыбное. Кроме того, сырые овощи и фрукты должны при подаче предшествовать вареным или запеченным, так как сырые овощи – своего рода щетка, очищающая кишечник благодаря большому количеству клетчатки. После порции сырых овощей лучше перевариваются и белки, и углеводы. **Традиционный фруктовый салатик также лучше съесть перед едой… если вообще имеет смысл его съесть**. О фруктовом салате – правило № 5.

Большой пользы от фруктового салата нет. Малой – тоже

Во-первых, витамины из фруктов улетучиваются молниеносно. Во-вторых, возвращаемся к правилу № 2 о сочетаемости фруктов: не все из них сочетаются даже между собой, не говоря уже о сочетаемости с последующими блюдами. Здесь, кстати, запретов больше, чем разрешений. Вишня-черешня – нельзя. Вишня-слива – нельзя. Яблоко-банан – нельзя. Киви-манго – нельзя. Ну, и так далее. Идеально ко всему подходят только клюква и клубника. И, наконец, любой фруктовый салат –

это увеличение нагрузки на поджелудочную железу, поскольку большинство фруктов – молниеносные углеводы. Людям, страдающим диабетом, непереносимостью глюкозы, такие салаты следует употреблять с осторожностью. Детям их вообще давать нельзя, так как организм ребенка гормонально нестабилен и, приготовив любимому чадушке вкусный фруктовый салат, вы можете вызвать у него сильнейшую болевую колику (разных органов).

Регулярно ешьте овощи в сыром виде

Мы уже два раза говорили о «ершике». Не забывайте о нем. Злоупотреблять не нужно, но хотя бы раз в два дня ешьте сырые овощи. Чтобы вам веселее их елось, напомню, что при отваривании некоторые микроэлементы просто теряются, а витамины – разрушаются.

Правильно отваривайте овощи

Если хотите, чтобы овощи максимально мягко воздействовали на ЖКТ, – отваривайте их очищенными. Если заботитесь о витаминах – варите в кожуре. Храните отваренные овощи в холодильнике, причем не по принципу «отчаянных домохозяек» – нарезать, перемешать и оставить в миске, чтобы потом сразу заправить, а целыми, в плотно закрытой емкости. Нарезанные и перемешанные овощи сохраняются значительно хуже и в плане потери витаминов и микроэлементов, и с точки зрения вкусовых качеств. Варить овощи следует только в кипящей воде, опуская прямо в кипяток так, чтобы вода покрывала овощи полностью и казалась избыточной. Для зеленых овощей воды следует брать в несколько раз больше (почти шестикратно), чем масса самих овощей, и варить только в открытой посуде – так можно избежать их обесцвечивания и свести к минимуму потери важных и полезных микроэлементов.

Используйте посуду из материалов, которые не окисляются

Иначе в результате известной всем со школьных времен химической реакции вы рискуете получить плохо усвояемый и, следовательно, не очень-то и полезный организму продукт. Подойдут для этой цели эмалированная, керамическая, стеклянная посуда, но уж никак не алюминиевые кастрюли, которыми мы тоже обязательно воспользуемся, но в другой раз и исключительно для кипячения молока и варки крема.

Активно используйте зелень как важный источник

витаминов и микроэлементов

Летом можно, помимо всех знакомых и приевшихся за зиму благодаря современным морозильным камерам, а также изобилию в супермаркетах петрушки, укропа и зеленого лука, использовать их «диких» собратьев – листья крапивы, одуванчика, молодой клевер, щавель, лебеду, мокрицу. При том условии, что вы собрали их не в загрязненном лесу или на лугу, а на собственной даче или приусадебном участке. Это прекрасный источник витаминов и минеральных солей, которые так нужны организму летом. Вообще возьмите себе за правило покупать любую зелень, которую встречаете на рынке. Если сейчас и сегодня она не понравилась – засушим и обязательно найдем, куда применить.

Заправки и приправы к салатам

Правильно подобрать приправы и продумать вкусный и полезный **соус для заправки салата** – это целая наука. Снова, не останавливаясь на гастрономических тонкостях, дадим несколько общих советов с точки зрения здорового питания:

Не добавляйте соль при готовке

Не добавляйте соль при приготовлении салатов от слова совсем. Существует масса вкусных и полезных соусов и приправ, которые вполне способны не только заменить соль, но даже значительно улучшить при этом вкусовые качества салата. Я предлагала своим читателям в интернете провести тест на соль, предлагая своим близким варианты маринадов с солью и без. Так вот, многие мне писали, что самым вкусным они признали маринад БЕЗ соли. Полностью исключать ее мы не будем. Соль важна. Но и добавлять ее в салаты мы станем только перед самой подачей на стол. **Посоленные заранее овощи выделяют сок, способный значительно испортить вкус блюда.**

Принцип последовательности заправки салатов сохранит питательную ценность блюда

Если вы не готовите многослойный торт-салат, то при заправке его в самом конце (перед подачей) запоминаем очередность: сначала добавляют соль, перец и другие пряности, перемешивают и только потом вливают жидкую заправку (уксус, любые соусы вроде соевого, вустерширского, рыбного и т. п., если они положены по рецептуре). Завершающим аккордом является растительное масло. **Уксус и соусы должны следовать перед маслом**, а не наоборот! Если заправка для салата приготовлена на основе сметаны или майонеза, соблюдается та же последовательность: соль – перец – пряности – заправка.

Используйте естественные ароматические приправы, которые могут быть вкусной и полезной основой для заправок

Многие из них находятся у нас буквально под руками, а вместе с тем используются не очень часто: семена укропа и тмина, мята и мелисса, сельдерей и цедра цитрусов. Некоторые из них с успехом могут заменить и соль, и майонез, и всякие соусы промышленного производства.

Покупные соусы

Нет нужды рассказывать, что вкусные соусы в ярких упаковках, которыми сегодня пестрят прилавки магазинов, не всегда полезны. Точнее, почти никогда. Между тем приготовление идентичного по составу, ничуть не уступающего магазинному, а, наоборот, превосходящего его по вкусовым качествам и, кроме того, полезного домашнего соуса на самом деле не отнимет много труда и времени.

Попробуйте майонезы монахов!

Монахи делают майонезы на основе растительного масла, яиц и приправ по выбору – молотого сельдерея, чеснока, лука, мяты, фенхеля. Не менее популярными с десяток лет назад были заправки на основе растительных соков: клюквенного и гранатового – в сочетании с растительным маслом и приправами по выбору. Не бойтесь экспериментировать, не забывая при этом, конечно, о противопоказаниях к применению некоторых соков и приправ. Найдите в интернете мой фасолевый майонез (так и наберите: «Инна Метельская-Шереметьева майонез») и приготовьте его из фасоли. Очень вкусно!

А теперь приступаем к практике…

Давайте посмотрим: что у вас есть в холодильнике? Вот из этого мы и будем придумывать салат. Выкладывайте все на стол.

Секрет 1: Хороший салат состоит минимум из трех компонентов, но и увлекаться складыванием продуктов вместе тоже не стоит, иначе получится каша неизвестного вкуса. Самое оптимальное – это 3–5 компонентов.

Секрет 2: Один из продуктов должен быть «ведущим». Это продукт с выраженным вкусом, например мясо, копченая курица или рыба; то же самое, но вареное; ветчина; морепродукты. Из овощей это могут быть помидоры, баклажаны, сладкий перец, редька и т. д. Продолжите список сами. Что вы нашли в своем холодильнике? Этого продукта необязательно должно быть много.

Секрет 3: В зависимости от того, какой вкус вы хотите получить, добавляем другие продукты, которые не станут перебивать вкус основного продукта, а будут его дополнять и усиливать именно ту гамму, которая нам требуется. Тут стоит поэкспериментировать.

Например, если основной продукт у вас – мясо, можно подчеркнуть его вкус солеными огурцами, и это будет одно

направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет совсем другое направление. Попробуйте положить и соленый огурец, и ананас – вы почувствуете диссонанс. Но можно не класть и не портить продукты. **Просто нюхайте!**

Вот некоторые сочетания:

Морепродукты немного сладковатые на вкус, для них хорошо подходит сладковатая кукуруза, зрелые, некислые помидоры, жареный лук, вареная морковь, яблоко, брусника.

Мясо хорошо сочетается с жареным луком, тушеной или вареной морковкой, грибами, черносливом в небольших количествах (чернослив имеет ярко выраженный вкус и может «забить» мясо), курагой.

Мясо может сочетаться и с солеными огурцами, зеленым луком, помидорами, огурцами, вареным яйцом, зеленым горошком, маринованными грибами, солеными зелеными помидорами.

Печень хороша с жареным луком, зеленым горошком, солеными или свежими огурцами, грибами.

Копченая рыба любит «плавать» в салате в компании с вареными яйцами и огурцами (солеными или свежими), авокадо.

Вареная курица сочетается с грибами, жареным луком, яйцом, вареной морковкой, горошком, кукурузой, а можно с черносливом, вареной свеклой и орехами.

Копченая курица согласится с грибами, жареным луком и яйцами, а вот чернослив и свеклу вряд ли примет.

Баклажаны любят мясо, морковь (можно сырую), чеснок, репчатый и зеленый лук, сыр, помидоры, сладкий перец.

Помидоры лучше всего сочетать с сыром и чесноком, но они также любят мясо, перец, баклажаны, кабачки, свежие огурцы, любой лук.

Этот список можно продолжать бесконечно, а можно составить самому.

Заправка

Но мы совсем забыли о заправке. От нее многое зависит. Нельзя каждый салат заправлять майонезом, его не все продукты любят. В некоторых случаях он способен совершенно «забить» вкус основного продукта, и тогда вы будете есть майонез, наполненный чем-то непонятным.

Заправка зависит, опять же, от того, какого вкуса вы добиваетесь. Если вы хотите получить нежный вкус, как в любимых оливье или салатах с птицей, то вкус майонеза надо сильно разбавить. Это можно сделать, например, кипяченой водой, сметаной или сливками. Хорошо добавить при этом немного сахара или сахарной пудры. Салат из помидоров, если в нем есть и огурцы, лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста – основной продукт, вы просто задушите майонезом. Капуста любит, чтобы ее заправляли хорошим растительным маслом, лимонным соком (можно использовать лимонную кислоту, на худой конец уксус), сахаром и солью. Или, если уж без майонеза никак, маслом с лимонным соком в соотношении 1:1 с майонезом.

Малюсенькие подсказки

(можете не читать; верьте себе больше, чем написанному кем-то с другой вкусовой палитрой мира):

Животные белки. Они отлично взаимодействуют со многими овощами. Исключение составляют крахмальные овощи дуэтом. Речь идет, к примеру, о картофеле и кукурузе в сочетании с мясом или курицей.

Орехи и сухофрукты. Эта группа продуктов также хорошо сочетается с сырыми овощами, а вот к отварным овощам лучше орехи и сухофрукты не добавлять.

Фрукты. Часто в десертные салаты или в салаты, которые подаются как основная закуска, добавляется много фруктов. Вы уже знаете, что это не комильфо… Фрукты перевариваются в желудке около двадцати минут. Только спустя это время можно приступать к приему другой пищи.

Бананы. Эти фрукты наиболее хорошо сочетаются с авокадо и сухофруктами, а также со свежими фруктами.

«Нейтралка». Продукты, которые отлично подходят ко всем другим продуктам, так что их можно смело добавлять в любой салат (исключение составляют свежие фрукты). К нейтралке я отношу сырые овощи, сливочное и растительное масло, соевый соус, оливки, горчицу, мед, лимон и горький шоколад.

Итак, дорогие мои, дерзаем!

Супы

После того как вы справились с первой частью нашего кулинарного эксперимента, давайте коротенько поговорим о первых блюдах, и мы уже смело можем ничего на кухне не бояться и все успевать!

Соотношение воды и остальных продуктов в супах должно быть точно сбалансированным. К концу варки, когда вода частично выкипит, количество жидкости на порцию не должно превышать 250–300 миллилитров. Минимум же жидкости – 200–250 миллилитров на порцию. Надо учитывать, что во время варки нельзя ни добавлять воду в кастрюлю, ни отливать из нее, так как это значительно ухудшает вкус. Правильно соразмерять количество воды и других продуктов в супе необходимо до начала варки, с учетом того, сколько воды примерно выкипает в процессе приготовления.

Продукты должны быть свежие, чистые, без посторонних запахов. Необходимо все ингредиенты супа промыть, очистить от любых загрязнений, пятен (в основном это касается овощей). Обработать и просмотреть необходимо каждый кусочек.

При разделке продуктов должна строго соблюдаться форма нарезки, характерная для данного супа, ибо она влияет на его вкус. Это значит, что в один вид супа надо класть, скажем, луковицу целиком, а в другой измельчать ее; в один суп морковь надо класть целой, в другой – нарезанной кубиками, в третий – соломкой и т. д.

Я вам советую ориентироваться на форму дополнительных компонентов (при круглой крупе – резать кубиками, при вермишели – крошить соломкой). **Только, пожалуйста, не варите супы с нарезкой всех продуктов, включая картофель, как на оливье!**

К примеру, картофель, нарезанный мелко, в супе разваривается, отдает свой вкус супу и делает его гуще. Крупно нарезанный картофель не разваривается и принимает вкус супа, являясь чем-то типа гарнира. Это, кстати, часто используется как прием в украинской, южнорусской и восточноевропейской кухнях.

Закладка продуктов в суп должна вестись в определенном порядке – так, чтобы ни один из компонентов не переваривался и чтобы весь суп не кипел слишком долго, а поспевал бы как раз тогда, когда сварились все его компоненты. Для этого необходимо знать время варки каждого продукта.

Солить суп следует всегда в конце приготовления, но не слишком поздно, в тот момент, когда основные продукты в нем

только что сварились, но еще не переварились, не перепрели, а способны впитать соль равномерно. Обычно суп солят минут за 10 до окончания варки. Если суп посолить слишком рано, когда продукты еще твердые, то, как правило, он будет вариться дольше и покажется пересоленным, так как соль в основном останется в жидкости, а если добавить соль слишком поздно, то жидкая часть супа будет казаться пересоленной, а гуща – пресной.

При варке супа необходимо следить, чтобы он сильно не кипел. Поставьте кастрюлю так, чтобы огонь был под краем кастрюли и жидкость кипела с одного края; крышка должна быть приоткрыта. Желательно периодически пробовать суп, следя за изменением вкуса отвара, за консистенцией мяса, рыбы, овощей.

Самый важный момент наступает после того, как суп в основном сварен, посолен и остается буквально несколько минут – от 3 до 7 – до его полной готовности. За это время надо «довести суп до вкуса» – придать ему аромат, запах, вкус в зависимости от его типа и требований рецепта, причем каждая хозяйка всегда вносит в этот процесс свою индивидуальность.

После приготовления суп необходимо перелить в супницу, дать ему постоять под крышкой от 10 до 20 минут, чтобы он настоялся, чтобы аромат супа равномерно пропитал все его компоненты. Переливание супа равномерно перемешивает его и придает бархатистую консистенцию (естественно, это не относится к бульонам).

В суп, разлитый в тарелки, можно добавить нарезанные укроп, петрушку и другую зелень, а также сметану или сливочное масло

Нарезка овощей (сохраните себе в записную книжку)

От способа измельчения подготовленных для супов овощей во многом зависит вкус супа: из одних и тех же продуктов, используя различные способы измельчения, можно приготовить супы разнообразного вкуса. Чем больше в супе компонентов, тем он должен получиться насыщеннее и вкуснее, а поэтому при большом количестве компонентов в супе нарезка должна быть крупнее, при малом – мельче.

Нарезка должна быть однородной по форме и размерам и соответствовать форме основного продукта в блюде. Например, борщ: основной продукт – капуста, нарезанная соломкой, соответственно, картофель нарезается брусочками, лук, морковь, свекла – соломкой. Если в супе вермишель или другая длинная паста, овощи следует также резать тонкими брусочками. От правильной нарезки зависит вкус блюда и его внешний вид. Если готовится постный овощной суп, овощи нарезают мельче.

В основном все продукты для супов, особенно овощи и зелень, нарезают непосредственно перед их приготовлением, так как при хранении в измельченном виде они теряют свою питательную ценность. Нельзя хранить измельченные овощи на ярком свету или в воде.

Способы нарезки овощей для супов

Ломтиками и тонкими ломтиками нарезают помидоры, огурцы, редьку, репу, морковь, свеклу и другие овощи, разрезав их вначале пополам.

Чтобы нарезать овощи ***соломкой***, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 2–5 см, а толщина 2–3 мм.

Для получения ***кубиков*** и ***брусочков*** вначале нарезают из овощей (кроме картофеля) пластинки толщиной 0,5–1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых около 2–3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида супа: для заправочных супов они крупнее, а для супов, приготовленных из одних овощей, и особенно для прозрачных супов с овощами, – мельче.

Лук измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала нарезают тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Если готовится луковый суп, нарезку лука необходимо делать строго по указанной в рецепте форме: от этого во многом будет зависеть аромат и вкус такого супа. Для заправки супа-лапши или рыбного супа, которая производится почти в конце варки, лук лучше натереть на терке, затем растолочь в ступке с крупной солью или очень мелко изрубить.

Цветную капусту надо вначале разобрать на соцветия, отрезав их от стебля, затем разрезать их на 2–3 части, не измельчая сильно. С оставшегося стебля необходимо снять твердую кожицу, а затем натереть его на терке или мелко нарезать и добавить в суп – это усилит вкусовой эффект цветной капусты и отделит его от остальных продуктов супа. Чтобы предотвратить появление пятен на цветной капусте, необходимо положить подготовленные кусочки в воду, подкисленную винным уксусом или лимонным соком.

Листовые овощи (шпинат, щавель), если они добавляются в супы-пюре в качестве гарнира, можно нарвать руками или нарезать очень острым ножом не очень мелко, чтобы не выжать сок из листьев и выделить вкусовой букет гарнира в супе.

Свежую капусту для щей и борщей нарезают «шашечками», шинкуют тонкой и мелкой соломкой или мелко рубят большим острым ножом. От способа нарезки капусты зависит время варки ее в супе и получающийся при этом вкусовой эффект: если мелко нарезанная капуста будет вариться в щах очень долго, получившееся при такой варке пюре придаст щам или борщу вкус

супа-пюре.

При нарезке ***зелени*** ножом или специальными ножницами веточки зелени с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Пряную ароматную зелень можно не нарезать, а мелко рубить большим острым ножом или лучше секачом.

Овощи для холодного супа (особенно для окрошки) нарезаются по возможности мелкими кубиками, притом способ нарезки для всех компонентов окрошки рекомендуется делать одинаковым. Это придаст холодному супу однородную консистенцию и дополнительный вкусовой эффект после заливки в него жидкой основы и осторожного, но тщательного перемешивания.

Брюссельская капуста. Для равномерного приготовления крупных кочешков на их основании следует сделать крестообразный надрез на четверть глубины. На мелких кочешках надрез делать не нужно. Также необходимо обрезать основания кочешков и удалить увядшие листья.

Брокколи. Использовать можно как соцветия, так и стебель. Соцветия требуют меньшего времени тепловой обработки, поэтому их следует отделить. Крупные соцветия разделяют на более мелкие части. Со стебля нужно удалить листья, срезать внешний слой с помощью ножа для очистки овощей и нарезать брусочками.

Краснокочанная капуста. Чтобы сохранить ее натуральный цвет, рекомендуется нашинкованную капусту залить горячим красным винным уксусом (на небольшой кочан достаточно 8 столовых ложек). После перемешивания следует оставить капусту на 5–10 минут, затем слить лишний уксус.

Сельдерей. У сельдерея отдельно используются корни, стебли и листья. Корни и листья обрабатывают обычным способом. Со стебля ножом для очистки овощей срезают жесткие волокна.

Спаржа. Грубую нижнюю часть побега следует отломить, осторожно протереть побеги, промывая их в холодной воде. Нижнюю часть побегов зачищают ножом для очистки овощей (только у толстых побегов белой спаржи). Очищать спаржу следует лишь в том случае, если стебельки шершавые. Затем кончиком ножа срезают с почки острые листики и связывают побеги ниткой в небольшие пучки. Толщина стебельков в пучке должна быть одинаковой, иначе они проварятся неравномерно.

Фенхель. Отделяют корешки и стебли, промывают луковицу, разрезают вдоль на две половинки или на четвертинки и при необходимости нарезают. Нарезанный фенхель следует держать в ледяной воде, чтобы он не побурел.

Шампиньоны. В отличие от нашей русской кулинарии в международной кулинарной практике совершенно необязательно мыть искусственно выращенные грибы, рекомендуется лишь протереть их влажным бумажным полотенцем. Если грибы очень грязные, их следует промыть, но не замачивать, иначе они станут водянистыми. Есть шампиньоны можно не только после тепловой обработки, но и в сыром виде.

Чем больше компонентов в супе, тем он должен быть насыщеннее и вкуснее. Отсюда, при большом количестве компонентов нарезка должна быть крупнее, при малом – мельче. Это общее правило. Если суп овощной, овощи режут как можно мельче. Если же суп крупяной или с фрикадельками, клецками и т. д., то овощи всегда кладут целиком: целая морковь, луковица, репа, картофелина и т. д. Это делается для того, чтобы овощи не забивали, а только оттеняли вкус основного компонента супа, который дал ему название.

Продолжительность варки некоторых продуктов и полуфабрикатов для супов,*мин.*

Вермишель	8–10
Горох зеленый лущеный	30–50
Горошек зеленый (стручки)	8–10
Капуста белокочанная свежая	20–30
Капуста брюссельская	25–30
Капуста квашеная тушеная	30–40
Капуста кольраби	8–10
Капуста цветная	10–12
Картофель нарезанный	12–15
Картофель целыми клубнями	25–30
Клецки	5–7
Крупы (кроме манной)	20–30
Лапша	10–15
Овощи пассерованные (зажарка)	15–20
Огурцы соленые	15–20
Паста	10–15
Свекла тушеная	15–20
Фасоль стручковая	8–10
Фасоль сухая замоченная	60–70
Фрикадельки	10–12
Шпинат	8–10
Щавель	5–7

Повторяем еще раз для окончательного закрепления материала:

1. Морковь, репу, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Петрушку и сельдерей следует класть в суп сырыми за 20–25 минут до окончания варки. Стручки сладкого перца перед использованием промывают, прорезают мякоть вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами. Затем перец мелко режут и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде за 5–10 минут до окончания варки.

2. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т. д.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10–15 % при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.

При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в

небольшом количестве, например репа, брюква, сельдерей, пастернак и т. п., они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящими в рецептуру.

В рецептурах не указывается норма закладки сладкого перца. Для улучшения вкуса супов рекомендуется добавлять его в борщи, щи и овощные супы массой 20–40 г на 1 литр супа, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей.

3. Специи и соль в рецептурах часто не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, в следующем количестве: перец горошком – 0,1 г, лавровый лист – 0,04 г, соль – 6–10 г на 1 литр супа; норма закладки соли в молочные супы – 6 г, в пюреобразные – 6–10 г на 1 литр супа. Специи и соль кладут за 5–10 минут до окончания варки.

4. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также часто не указана в рецептурах, но ее следует добавлять мелко нарезанной во все супы, кроме молочных, сладких и некоторых пюреобразных, для улучшения их вкуса в количестве 2–3 граммов на порцию.

5. В рецептурах горячих супов не предусмотрена закладка сметаны, используемой при отпуске блюд, кроме солянок. Норма закладки сметаны – 10 г на порцию.

6. Муку для заправки супов используют высшего и первого сорта. Муку просеивают, пассеруют без жира до светло-желтого цвета, разводят небольшим количеством холодного бульона или овощного отвара, размешивают венчиком до получения однородной массы, процеживают. Заправляют ею суп за 5–10 минут до окончания варки.

7. Сваренным супам дают постоять 10–15 минут без кипения, чтобы жир всплыл и стал прозрачным.

8. При подаче в тарелку кладут нарезанные куски мяса, птицы, рыбы, которые хранятся в отдельной посуде, залитые бульоном, наливают порцию супа, добавляют, не размешивая, сметану, если она предусмотрена рецептурой, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

9. Супы подают в суповых тарелках, порционных мисках или бульонных чашках. Отдельно к супам на пирожковой тарелке можно подать ватрушки, пирожки и кулебяки из дрожжевого и слоеного теста, к щам и борщам из квашеной капусты – крупеник, к украинскому борщу – пампушки из дрожжевого теста с чесночным соусом.

Демисезонное меню

Пытаемся его разнообразить. Что я сейчас предлагаю вам сделать? Попробовать скомпоновать из ваших любимых супов, салатов-«пятиминуток» и некоторых предложенных ниже блюд необычное демисезонное меню.

Заметьте, я так еще ничего и не сказала о завтраках. Во-первых, потому что их будет много в летнем и зимнем меню и в дополнительных десертах. А во-вторых, если вы научитесь готовить (и сохранять) ваши основные блюда и гарниры, то даже с самым сытным зимним завтраком у вас не возникнет проблем!

Итак, поехали!

Ризотто по-деревенски

Ингредиенты

смесь сливочного и растительного масла для жарки
1 большой лук-порей
200 г круглозерного риса (идеально арборио)
50 мл сухого белого вина (идеально вермута или мартини)
6 стаканов овощного или куриного бульона
1 баночка консервированной сладкой кукурузы
60 г сливочного масла
50 г тертого пармезана
соль и молотый черный перец по вкусу

Дно большой кастрюли с толстым дном смажьте сливочным маслом, налейте пару ложек растительного и разогрейте ее на среднем огне. Добавьте нарезанные кольцами белые и светло-зеленые части хорошо промытого лука-порея и щепотку соли, обжаривайте около 5 минут.

Затем всыпьте сухой чистый рис и обжаривайте его еще две минуты. Влейте вино и готовьте, помешивая, до выпаривания жидкости.

Затем небольшими порциями начинайте добавлять в рис бульон и жидкость от кукурузы. Всю жидкость сразу вводить не надо: перемешивайте ризотто, вливайте бульон по одному половнику и помешивайте, пока рис его не впитает, и только потом вливайте следующую порцию. Готовьте блюдо таким образом около получаса, до состояния аль денте.

В конце добавьте сливочное масло, натертый пармезан и кукурузу, посолите и поперчите. Подавайте теплым.

Грибы по-французски с тимьяном

Ингредиенты

2 ст. л. рафинированного растительного масла

250 г шампиньонов

1 маленькая луковичка

50 мл сухого белого вина

1 маленький зубчик чеснока

2 ч. л. свежих листьев тимьяна или 1 ч. л. без горки сухого тимьяна

сметана и поджаренный белый хлеб для подачи (по желанию)

соль и молотый черный перец по вкусу

В неглубокой сковороде разогрейте масло, выложите отваренные и просушенные грибы и встряхните сковороду, чтобы они равномерно распределились по поверхности. Обжаривайте их на сильном огне около минуты, затем снова встряхните сковороду, чтобы перевернуть грибы.

Добавьте соль, перец, нарезанный лук и быстро перемешайте. Через 30 секунд влейте вино, добавьте нарезанный мелко чеснок и чайную ложку тимьяна. Готовьте, пока жидкость не выпарится.

Подавайте блюдо, посыпав оставшимся тимьяном, по желанию со сметаной и поджаренным на сливочном масле белым хлебом.

Необычное пюре

Ингредиенты
1 головка (500–700 г) цветной капусты
70 мл куриного бульона
2 больших зубчика чеснока
25 г тертого пармезана
2 ст. л. сметаны
сливочное масло (по желанию)
рубленая зелень (по желанию)
соль и молотый черный перец по вкусу

Цветную капусту разделите на соцветия и удалите стебель. Соедините в миске с бульоном и очищенным чесноком. Готовьте в микроволновке под крышкой 10–12 минут.

Переложите содержимое миски в кухонный комбайн или блендер. Туда же отправьте сыр, соль, перец и измельчите все до однородности. Это займет около минуты.

Добавьте в пюре сметану (дополнительно можно добавить кусочек сливочного масла и рубленую зелень), подавайте теплым.

Ореховая капуста с зеленью (рецепт знаменитого ресторана «Шидо»)

Ингредиенты

100 г сливочного масла
2 ч. л. сухого шалфея
⅓ стакана очищенных грецких орехов
1 средняя луковица
700 г брюссельской капусты
70 мл воды, куриного или овощного бульона
2 ч. л. столового уксуса
соль по вкусу

В небольшой сковороде разогрейте половину масла. Как только исчезнет пена, добавьте шалфей и обжаривайте его в течение минутки, посыпав солью.

На той же сковороде на слабом огне обжарьте нарезанные орехи. Готовьте их три минуты, затем выключите огонь и уберите сковороду в сторону.

В большой сковороде или сотейнике разогрейте оставшееся сливочное масло. Обжарьте на нем нарезанный кубиками лук, около 10 минут на среднем огне.

Добавьте тонко нарезанную брюссельскую капусту, перемешайте, влейте воду или бульон и готовьте под крышкой. Через 10 минут снимите крышку, увеличьте огонь и выпарите воду. В конце вмешайте уксус.

Переложите блюдо в миску и смешайте его с шалфеем и орехами. Подавайте горячим.

Овощная запеканка с сыром «а-ля рюс»

Ингредиенты

250 г кабачков
500 г картофеля
3 ст. л. оливкового или другого растительного масла
150 г козьего сыра или сыра с сильным ароматом вроде чеддера
70 мл молока
30–35 г тертого пармезана
1 ст. л. нарезанного базилика или листьев тимьяна
соль и молотый черный перец по вкусу

Помойте кабачки и картофель и нарежьте их очень тонкими (1,5–2 мм) ломтиками. Перемешайте овощи с оливковым или растительным маслом и разделите на три части.

Равномерно распределите одну часть в подготовленной форме для запекания. Посолите, поперчите и присыпьте сверху кусочками сыра. Таким же образом выложите остальные слои.

Затем залейте запеканку молоком, присыпьте тертым пармезаном и готовьте в духовке при 200 °C в течение 15 минут.

Перед подачей украсьте блюдо базиликом или тимьяном.

Ботва редиса с лимоном и имбирем

Ингредиенты

2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. с горкой тертого имбиря
650 г ботвы редиски
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого черного перца
2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока.
2 сваренных вкрутую яйца (по желанию)
небольшой пучок укропа (по желанию)

В большом сотейнике разогрейте масло. Выложите имбирь и готовьте на среднем огне около 30 секунд, постоянно помешивая.

Разделите ботву на 2–3 партии и по очереди выложите в сотейник. Посолите и поперчите. Готовьте, помешивая, 3–4 минуты, затем снимите блюдо с огня и смешайте с лимонным соком.

Подавайте горячим, по желанию посыпав тертым вареным яйцом и рубленым укропом.

Миндальный кускус

Ингредиенты

2 ст. л. оливкового масла
4 зубчика чеснока
⅔ стакана нарезанного миндаля
1 ч. л. молотой сладкой паприки
2¼ стакана воды
2 стакана кускуса
¾ ч. л. соли
⅔ стакана нарезанных листьев петрушки

В большой кастрюле разогрейте оливковое масло. Обжаривайте на нем чеснок и миндаль до тех пор, пока чеснок не станет ароматным, а орехи – слегка подрумянившимися. Добавьте паприку и готовьте еще около 10 секунд.

Влейте в кастрюлю воду, доведите смесь до кипения, сразу же всыпьте в нее кускус и соль, перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и оставьте на 5 минут на слабом огне, затем откройте и взрыхлите кускус вилкой.

Перемешайте блюдо с рубленой петрушкой и подавайте к столу.

Необычная морковка

Ингредиенты
900 г моркови
100 г сливочного масла
1 стакан апельсинового сока
2 ст. л. сахара или меда
свежая зелень для украшения
соль и молотый черный перец по вкусу

Нарежьте морковь брусочками длиной около 5 см и сечением 1 × 1 см. На большой сковороде растопите масло. Когда оно нагреется, отправьте туда морковь. Посолите, поперчите и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока морковь не начнет размягчаться. Процесс займет 5–8 минут.

Введите апельсиновый сок и сахар или мед. Продолжайте готовить еще около 15 минут, пока жидкость не превратится в глазурь. Время от времени перемешивайте.

В конце попробуйте морковь. Если нужно, добавьте еще соли и перца.

Подавайте гарнир горячим, украсив свежей зеленью.

Картофель с розмарином по-американски

Ингредиенты

1 кг тонкокожего картофеля, можно молодого

1 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. сушеного розмарина или 2 ст. л. измельченного свежего

2 ч. л. соли

Хорошо помойте картофель и разрежьте его на небольшие кусочки (очищать клубни не нужно).

Выложите картофель в миску и перемешайте с остальными ингредиентами. Убедитесь, что все кусочки покрыты маслом. Переложите их на противень, застеленный фольгой.

Запекайте в разогретой до 220 °C духовке в течение 45–50 минут, помешивая каждые 15 минут. Подавайте блюдо горячим.

Чесночная поджарка с брокколи

Ингредиенты
500 г брокколи
2–3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. столового уксуса
6 зубчиков чеснока
1 ч. л. соли
молотый красный перец (по желанию)
дольки лимона для украшения

Разделите брокколи на соцветия и разрежьте на средние кусочки (грубые стебли можно удалить).

В кухонном комбайне смешайте до загустения оливковое масло, уксус, чеснок и соль. При желании можете добавить красный перец. Перемешайте смесь с брокколи и переложите на противень, застеленный пергаментом.

Запекайте блюдо в духовке, разогретой до 230 °C, в течение 12–15 минут. Подавайте холодным или горячим, украшенным дольками лимона.

Шпаргалка-напоминалка:

Издавна известны некоторые сочетания продуктов, которые вместе создают весьма привлекательные, приятные вкусовые «ансамбли». Таковы, например, сочетания риса и многих блюд из кур и цыплят; зеленого горошка и разнообразных котлет, колбасных изделий и купатов; тушеной капусты и жареной свинины или гуся; шампиньонов и деликатесных блюд из рыбы, птицы и т. п.

Все эти широко известные сочетания основаны либо на сходных качествах продуктов, как это имеет место в отношении риса и куриного мяса, когда оба компонента отличаются нежностью вкуса, либо на способности гарнира смягчать жирность продукта, как это происходит при сочетании жареного гуся или свинины с тушеной капустой.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром, который с успехом применяют к многочисленным и разнообразным блюдам. Но все же, в зависимости от вкусовых особенностей основного продукта, картофель подвергают различной кулинарной обработке, так как вовсе не безразлично, в каком виде подать его на гарнир. К одним блюдам, таким, к примеру, как отварной язык, сосиски, ветчина,

его подают в виде пюре, отварную рыбу обычно дополняют отварным картофелем, жареную – жареным, к порционным блюдам из жареного мяса подходит сухой жареный картофель (стружка, соломка и т. п.).

Выбор гарнира находится также в зависимости от назначения блюда. Вот почему к холодным блюдам и закускам, в соответствии с их назначением в пищевом рационе – возбуждать аппетит, применяются обычно гарниры острого или соленого вкуса, такие, как соленья и маринады, овощи с различными острыми заправками и соусами и др. При выборе гарнира к холодным блюдам или закускам необходимо также учитывать, что продукты для такого гарнира в холодном виде должны быть вкусными, аппетитными. Из этих соображений для гарниров к холодным закускам широко применяют крабы, кальмары, креветки, яйца, раковые шейки и т. п., но избегают крупу и пасту, которые, как правило, холодными не подаются (по крайней мере, в нашей стране).

Все гарниры можно подразделить на простые, состоящие из одного продукта (картофельное пюре, каша, макароны и т. п.), и сложные. Обычно сложный гарнир состоит из трех-четырех разновидностей овощей. Примером сложного овощного гарнира может служить сочетание жареного картофеля, припущенной в молочном соусе моркови, отварного зеленого горошка, фасоли, брюссельской, цветной капусты или кольраби.

Подбор сложного гарнира требует особого внимания кулинара, так как необходимо учитывать вкусовые сочетания не только гарнира и основного продукта, но и всех составных частей самого гарнира. Красиво, аккуратно, симметрично уложенный гарнир придает блюду особенно привлекательный, аппетитный вид.

Непременным и обязательным условием подбора гарнира является правильный учет вкусовых особенностей блюда и гармоничность сочетания продуктов. Овощи или крупы – самые верные спутники мясных и рыбных блюд. Если гарнир подобран правильно, то он будет акцентировать вкус основного продукта: соленость или пряность, остроту или нежность.

Картофельный гарнир

Классика! Самое популярное сопровождение мяса и рыбы. Пюре вкусно и полезно сочетать с тушеным мясом, фрикадельками, котлетами, сосисками. А вот аппетитный отварной картофель лучше оставить для жирных сортов рыбы. Жареная, с золотистой корочкой, картошечка или фри и сама по себе вкусна, и как дополнение подходит к жареному мясу или

нежирным сортам рыбы.

Хотя нельзя оставлять без внимания и рекомендации диетологов. Специалисты по здоровому питанию настаивают, что лучший гарнир к рыбке или мясным изделиям – все-таки не картошка, а овощи, запеченные на гриле, или свежие овощные салаты.

Варим крупы

Готовите баранину? Отварите рис. Это наиболее удачное сочетание. Тушеная или отварная птица также вкуснее с рисом, нежели с картофелем.

Гречка – полезнейшая крупа. Попробуйте, как вкусно она дополняет речную рыбу. Классическое сочетание – жареный сазан, карп и гречневая каша с грибами и луком. Великолепна гречка с печенью по-строгановски, с домашними котлетами, с любым мясом, которое тушится в большом количестве соуса.

Не забывайте и про пшено. Самый вкусный гарнир к жареной печенке или тушеному мясу – это рассыпчатая пшенка.

«Люблю я макароны»

Строчка из популярной песни как нельзя лучше описывает наши чувства к гарниру из макаронных изделий. Смело подавайте их к тушеному мясу, птице, разным морепродуктам. Вермишель с сосисками – разве не классика? Капнул вкусный соус – быстрый ужин готов!

Овощные гарниры

Поскольку про картофельные гарниры мы рассказали, осталось упомянуть тушеные овощи: капусту всех видов, морковь, горошек, баклажаны и прочее. Диетологи рекомендуют подобные овощи к белковым продуктам, особенно в детском питании. То есть – это рыба, мясо.

Готовите праздничного гуся? Потушите капусту. Вкусно и полезно! Капустный гарнир хорошо подходит и к свинине.

А вот зеленый горошек можно подать к любым котлетам. Горошек не только нарядный, но дает прекрасное вкусовое сочетание.

Постное меню

Традиционно на начало зимы и на ее конец приходятся самые продолжительные посты. Поэтому мы не сможем обойтись без постного меню для тех, кто собирается строго следовать религиозным канонам.

Понедельник

Завтрак

Пшенная каша на воде, рассыпчатая

Прожарьте на сухой сковороде 1,5 стакана хорошей пшенной крупы до появления яркого орехового аромата, влейте в эту же сковороду 3 стакана кипяченой воды, добавьте ½ ч. л. соли и 2 ст. л. растительного масла. Варите до размягчения крупы. На отдельной сковороде обжарьте на растительном масле измельченную луковицу до бронзового цвета и добавьте в кашу. Выдержите кашу под крышкой, сняв с огня, до упревания, около 10 минут.

Чай со смесью сухофруктов

Курагу, изюм, чернослив, инжир, грецкие орехи измельчите, добавьте к ним мед и сок лимона. В каждую чашку положите по 1 ст. л. смеси и залейте хорошо заваренным черным чаем.

Обед

Щи постные, хлеб

Измельчите с помощью кофемолки 3 ст. л. сухих грибов, доведите до кипения 2 л воды, посолите воду, добавьте грибную муку и 3 полные горсти мелко нашинкованной свежей капусты, варите в течение часа. Обжарьте на растительном масле 2 картофелины, нарезанные соломкой, затем ½ луковицы, нарезанной мелко, и ½ небольшой морковки, натертой на терке. Все овощи оправьте в кастрюлю. Обжарьте на сухой сковороде 1 ст. л. пшеничной муки до орехового аромата, разбавьте муку стаканом кипятка, дайте соусу покипеть 2 минуты и введите его в щи. Посолите и поперчите по вкусу, украсьте зеленью петрушки.

Картофель с грибами

Обжарьте 2 луковицы, добавьте 1 тертую морковь, горсть нарезанных шампиньонов, рубленую зелень. Отварной картофель (8 штук) очистите, разрежьте пополам и запеките с овощами в духовке до румяной корочки.

Капуста квашеная с луком и растительным маслом

Компот из сухофруктов

Сухофрукты промойте, залейте кипятком из расчета 6 стаканов кипятка на 2 стакана сухофруктов. Выдержите под крышкой ночь, утром доведите компот до кипения и выключите огонь. Сахар добавлять не нужно. Количество жидкости можно

чуть корректировать кипятком. В охлажденный компот можно добавить сок лимона и мед.

Ужин

Рагу из стручковой фасоли с овощами

Если фасоль замороженная, отварите ее. Нарежьте лук и помидоры (по желанию помидоры предварительно очистите от кожицы). Вместо помидоров можно использовать томатную пасту. Лук спассеруйте. Добавьте помидоры или томатную пасту, фасоль, кинзу, чеснок, соль и перец по вкусу. Тушите на слабом огне, пока фасоль не станет мягкой, от 20 до 40 минут.

Чай с вареньем

Вторник

Завтрак

Гречневая каша

Отварите согласно инструкции на упаковке гречневую крупу. Для аромата крупу можно предварительно обжарить на сухой сковороде. Обжарьте на растительном масле 2 мелко нарезанные луковицы и смешайте их с гречневой кашей.

Чай с медом

Обед

Суп грибной

Замочите на ночь ½ стакана сухих грибов. Утром воду слейте, грибы промойте, измельчите и отварите в 2 л подсоленной воды до полной готовности. Добавьте в суп 2 крупные картофелины, отварите их до мягкости, растолките толкушкой. На сухой сковороде обжарьте до светло-коричневого цвета 2 ст. л. вермишели, заложите вермишель в суп, проварите 3–4 минуты. Суп украсьте свежей петрушкой.

Рис с перцем и морковью

Отварите 1 стакан риса и посолите, как обычно. На растительном масле обжарьте 1–2 нарезанных сладких перца и 1 крупную натертую морковь. Пассеруйте овощи 5–8 минут, помешивая. Добавьте к ним отварной рис, соль и приправы по вкусу, перемешайте и потомите на слабом огне еще 5 минут.

Салат из моркови с яблоком

Компот из сухофруктов

Ужин

Картофель с брокколи

Приготовьте брокколи на пару (примерно 12 минут, до легкого прокалывания вилкой), посолите, сбрызните оливковым маслом и лимонным соком, добавьте 2 зубчика чеснока, пропущенного через пресс. Отварной картофель разомните толкушкой и выложите поверх брокколи. Дайте овощам «подышать другу другом» и подавайте.

Винегрет

Готовьте любым любимым способом. Вместо заправки из масла можно использовать заправку из постного фасолевого

майонеза.

Чай с мармеладом

Заварите хороший черный чай, разбавьте его в чашках кипятком и опустите в чашки нарезанный ломтиками фруктовый мармелад.

Среда

Завтрак

Геркулес на воде с изюмом

Для приготовления этой каши можно использовать соевое молоко или сухую детскую смесь, не содержащую лактозы. На 4 стакана жидкости добавьте 1 стакан геркулеса, хорошо разварите. Через 5 минут после начала кипения каши добавьте в нее ⅔ стакана изюма.

Чай, тосты с вареньем

Обед

Борщ постный

Этот борщ будем варить на консервированной белой фасоли. Разбавьте 2 банки фасоли вместе с жидкостью 3 л кипяченой воды. После закипания добавьте 1 крупную нарезанную свеклу и 1 крупную нарезанную морковь. Через 15 минут добавьте 5 клубней картофеля, нарезанного брусочками. Приготовьте заправку: на растительном масле обжарьте 1 нарезанную луковицу, 2 ст. л. с горкой томатной пасты, 1 ст. л. пшеничной муки. Разбавьте заправку жидкостью из борща, доведите до кипения и перелейте в кастрюлю. Нашинкованную капусту, примерно 2 горсти, добавьте в борщ, когда картофель станет мягким. Посолите, поперчите, добавьте измельченный лавровый лист и раздавленный в ступке черный перец горошком, скорректируйте вкус борща лимонным соком, сахаром и солью. В конце варки добавьте гость рубленого свежего укропа и 4 измельченных зубчика чеснока. Доведите борщ до кипения еще раз и снимите с огня.

Гречневая каша с грибами

Свежие шампиньоны обжарьте на растительном масле с луком. Всыпьте в сковороду 1 стакан гречневой крупы, посолите, поперчите, влейте 3 стакана кипятка и упарьте кашу до готовности под крышкой.

Кисель

Используйте любые замороженные ягоды в пропорции на 2 стакана ягод – 3 л воды. Отваривайте 5 минут. В миске разведите 3 ст. л. крахмала и 3 ст. л. сахара в ⅔ стакана воды. Влейте крахмальную жидкость струйкой в кипящий ягодный отвар и доведите до кипения.

Ужин

Картофель печеный

Салат

Листья салата, отварная или консервированная красная фасоль, красный лук, предварительно ошпаренный кипятком или замаринованный, кинза, грецкий орех, растительное масло. Все измельчите и смешайте в салатнике. Скорректируйте вкус солью и лимонным соком.

Морс

500 г клюквы измельчите блендером и залейте 3 л кипятка. Когда морс чуть остынет, примерно до 60 градусов, добавьте мед или сахар, корректируя сладость напитка. Обязательно процедите через сито или марлю.

Четверг

Завтрак

Авокадо с оливковым маслом и укропом

Мякоть 1 спелого авокадо измельчите вилкой, смешайте с 1 ст. л. оливкового масла и измельченным пучком свежего укропа, чуть посолите. Паста используется для намазки тостов из черного хлеба.

Тосты

Чай со смесью из сухофруктов, орехов и меда

(см. Понедельник)

Обед

Овощной суп с цветной капустой

Смешайте 1 л томатного сока, 2 л кипяченой воды, доведите до кипения, посолите. Добавьте 1 головку цветной капусты, разобранную на соцветия, и 1 мелко нарезанный сладкий перец. Как только капуста станет мягкой, добавьте в суп пару зубчиков чеснока и любую смесь свежей нарезанной зелени. Доведите до кипения и снимите с огня.

Кускус или булгур со специями и ошпаренными помидорами

Стакан кускуса или булгура залейте, согласно инструкции на упаковке, крутым кипятком и оставьте в толстостенной посуде до упаривания. Нарежьте мелкими кубиками 1 помидор. Раскалите до дымка на сковороде 4 ст. л. растительного масла и ошпарьте этим маслом помидор в миске. Добавьте помидор вместе с маслом в разомлевшую крупу и тут же подавайте, подкорректировав по соли.

Зеленый салат из огурца с сельдереем

Нарежьте 2 огурца, 2 стебля сельдерея, добавьте рубленый укроп или петрушку. (Лучше использовать молодую, только что срезанную зелень или купить в горшочках. Поскольку у молодой зелени вкус мягче, салат получится более нежным.) Заправьте растительным маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Морс

Должен был остаться со вчерашнего дня.

Ужин

Вареники с картошкой и грибами

Проверните на мясорубке 2 горсти шампиньонов; 2 крупные луковицы нарежьте и обжарьте на растительном масле до бронзового цвета. Добавьте фарш из грибов и прожарьте еще 5–8 минут. Отварите 3 крупные картофелины, разомните в пюре без воды, смешайте с грибной зажаркой, солью и молотым черным перцем. Чуть посолите 1,5 стакана муки, запарьте кипятком, вливая его тонкой струйкой в муку и перемешивая ложкой. Когда масса станет тяжелой и ложка будет с трудом ворочаться, домесите тесто руками, предварительно надев толстые резиновые перчатки, чтобы не обжечься. Тесто должно быть крутым, но при этом податливым, как пластилин. Из теста сформируйте колбаски, нарежьте их на кусочки и раскатайте в лепешки. Начиняйте и лепите вареники как обычно. Внимание: тесто, с которым вы сейчас не работаете, должно быть накрыто полотенцем, чтобы оно не заветрилось. Все лепится легко и очень быстро. Вареники не разваривaются. Отваривайте вареники в кипящей подсоленной воде 3 минуты после всплывания. Подавайте с зажаркой из лука. Чем лука больше, тем вкуснее.

Салат из свеклы с соленым огурцом

Отварная свекла, репчатый лук, соленый огурец, растительное масло. Все измельчите тонкой соломкой, перемешайте, заправьте растительным маслом и перцем. С солью осторожно – в салате соленые огурцы.

Чай с вареньем

Пятница

Завтрак

Мюсли с сухофруктами
Чай с медом

Обед

Щи постные (как в понедельник). Если в доме пост соблюдается не слишком строго или есть дети, можно приготовить быстрый ***суп из рыбных консервов***. Идеально из сайры: отварите 10 очищенных картофелин целиком в 2 л слегка подсоленной воды, растолките толкушкой, добавьте гость свежей нарезанной зелени и содержимое 1 баночки консервированной рыбы, предварительно раздавив ее вилкой. После закипания суп готов!

Голубцы с начинкой из моркови, риса, лука и зелени

Рис приготовьте так же, как в обед вторника, только к овощам добавьте еще 1 крупную нарезанную луковицу. Разберите на листья 1 вилок китайской капусты, скалкой прокатайте толстую часть листьев, начините голубцы рисом. Выложите в сотейник, смазанный растительным маслом, прогрейте их на огне примерно 5 минут и влейте 1 л томатного сока, смешанного с ½ ч. л. соли и 1 ч. л. сахара. Тушите примерно 30 минут, добавив лавровый лист и душистый перец горошком.

Салат из огурцов и помидоров

Помидор, огурец, репчатый лук, растительное масло – классика!

Компот из свежих яблок с лимонной цедрой

В 2 л кипятка заложите 2 натертых на крупной терке зеленых яблока, цедру ½ лимона. Проварите примерно 10 минут. Процедите, слегка остудите, добавьте сок ½ лимона и мед или сахар по вкусу.

Ужин

Баклажаны, фаршированные грибами

Баклажаны разрежьте пополам, сделайте косые надрезы со стороны мякоти, посыпьте солью, потрите половинки друг о друга. Дайте полежать некоторое время, чтобы ушла горечь. Приготовьте начинку: вырежьте сердцевину баклажанов, нарежьте

и обжарьте с шампиньонами, луком, тертой морковью и зеленью. Посолите и поперчите по вкусу. Начините баклажаны начинкой и запеките. Готовые баклажаны посыпьте измельченным грецким орехом. На четверых человек достаточно 2 средних баклажанов.

Чай без сахара с добавлением лимона, мяты, мелиссы или лимонграсса

Его можно выпить много, примерно по 350 мл. Сон будет замечательным, хотя в туалет придется ночью встать.

Суббота

Завтрак

Гречневая каша с яблоками

Крупу промойте в холодной воде. Воду (на 1 стакан крупы 3 стакана воды) доведите до кипения, добавьте соль, сахар, крупу. Варите до готовности, то есть до тех пор, пока вода не впитается в гречку, 40–60 минут. Изюм промойте, обдайте кипятком. Яблоко нарежьте кубиками, добавьте изюм (будет слаще) и рубленые грецкие орехи. Нагрейте сковороду, растопите 2 ст. л. меда в небольшом количестве воды (примерно ¼ стакана), добавьте яблоки, изюм и орехи, перемешивая, тушите 5 минут. По желанию можно добавить немного корицы или гвоздики. Мед в блюдах любят не все, можно вместо меда яблоки, изюм, орехи обжарить на масле без запаха (оливковом или смеси оливкового и подсолнечного). Чтобы разнообразить блюдо, можно также добавить грушу, банан, курагу, чернослив (имейте в виду, чернослив придаст кислинку!), вместо грецких орехов – фундук. Добавьте фруктово-ореховую смесь в готовую гречку – либо перемешайте в кастрюле, либо полейте сверху на кашу непосредственно в тарелке.

Чай с медом и лимоном

Добавьте к чаю 2 больших кружка лимона, пусть организм получит больше витаминов.

Обед

Суп томатный с фасолью

Суп лучше приготовить на два дня, как мы учились в самом начале книги. Нарежьте кубиками 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 среднюю луковицу, измельчите или пропустите через пресс 1 зубчик чеснока. Мелко нарубите ¼ красного сладкого перца. Подготовьте помидоры: 800 г консервированных очищенных в собственном соку, целых или резаных; если они целые, то их следует нарезать, можно крупно. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла на среднем огне в кастрюле с толстым дном, добавьте морковь, лук, сельдерей и перец. Пассеруйте 5 минут. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 5 минут. Следите, чтобы не подгорело (чеснок не должен стать коричневого цвета!). Добавьте 1 ст. л. бальзамического уксуса и готовьте еще 5 минут на слабом огне. Пока пассеруются овощи, доведите до кипения 1 стакан воды.

Добавьте в кастрюлю с овощами помидоры и влейте закипевшую воду. Как только все начнет закипать, уменьшите огонь. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте в кастрюлю 400 г консервированной белой фасоли и пряные травы по вкусу (шалфей или розмарин и майоран), накройте крышкой и дайте постоять на слабом огне еще около 15 минут. Если в качестве пряности используете свежий шалфей, важно не переборщить, добавить листочков 5, не больше. Общее время приготовления – 30 минут.

Картофель с цветной капустой, обжаренной в сухарях

Цветную капусту разберите на соцветья, отварите их в подсоленной воде в течение 5–7 минут, не дольше. Откиньте капусту в дуршлаг. Отварите картофель среднего размера из расчета 2 штуки на 1 человека, слейте воду, укутайте кастрюлю с горячим картофелем в толстое полотенце. (Дополнительно я еще сбрызгиваю картофель ароматным подсолнечным маслом и добавляю в кастрюлю к нему пару-тройку раздавленных зубчиков чеснока.) Остывшие соцветия капусты запанируйте в сухарях и быстро обжарьте на сильном огне в большом количестве растительного масла. По мере готовности порций капусты перекладывайте ее шумовкой в кастрюлю к картошке. Когда будет пожарена вся капуста, подавайте картофель с капустой к столу, посыпав блюдо рубленой свежей петрушкой.

Компот из сухофруктов

Ужин

Вареники с капустой

Тесто приготовьте так же, как для вареников с картошкой и грибами. Свежую или лучше квашеную капусту нарежьте максимально мелко, отожмите от лишней влаги и обжарьте на растительном масле до аппетитного запаха. При этом квашеную капусту дополнительно солить не нужно, а жарить – до мягкости. Свежую же капусту следует посолить и обжарить до румяного цвета. По окончании жарки отбросьте капусту в дуршлаг, чтобы стекло лишнее растительное масло. Вареники лепите привычным способом, начиняя остывшей капустой. Отваривайте в подсоленном кипятке после всплывания примерно 5 минут. Подавайте с зажаркой из репчатого лука.

Салат из свеклы с яблоком

Нарежьте соломкой 1 кислое зеленое яблоко и 3 отварные средние свеклы. Нарежьте 1 луковицу тонкими кольцами. Выложите на блюдо слоями. Приготовьте заправку: сок лимона смешайте с яблочным или виноградным уксусом, по желанию

добавьте острый красный перец на кончике ножа. Можно заправить просто соком лимона или уксусом. Салат не требует растительного масла, но для улучшения пищеварения его тоже можно добавить.

Яблоки печеные

Яблоки среднего размера помойте, срежьте верхушку с плодоножкой, но не выбрасывайте, вырежьте ножом конусообразное углубление. Добавьте в углубление сахар или мед, накройте срезанными «крышечками» и запекайте в микроволновке 5 минут или в духовке 10–15 минут.

Морс

Воскресенье

Завтрак

Вареники с вишней

Тесто заварное для постных вареников вы готовить уже умеете. А начинку научитесь. Вишню без косточек разморозьте, отожмите сок, ягоды смешайте с 1–2 ст. л. крахмала и 1 ст. л. сахара. Начините и слепите вареники. Отваривайте их в подсоленной воде примерно 5 минут после всплывания. В отжатый вишневый сок добавьте 3–4 ст. л. сахара и примерно четверть стакана воды, проварите на сковороде 4–5 минут, до густоты сиропа. Готовые вареники полейте сладким вишневым сиропом и подавайте.

Чай с медом

Обед

Суп арабский

На ночь замочите по ½ стакана фасоли, нута, гороха, риса и булгура. Утром воду слейте, заложите в кастрюлю с 3 л холодной воды нут и фасоль, через 30 минут после закипания – горох, еще через 30 минут – рис, а когда все бобовые и рис будут почти готовы, всыпьте булгур. На сковороде быстро обжарьте 1 нарезанную луковицу, 3 нарезанных зубчика чеснока, щепотку зиры и 5 помидоров, нарезанных на кубики. Если есть желание, можно добавить немного свежего сладкого перца и чуть-чуть перца чили. Отправьте зажарку к бобам и крупам, нарубите кинзу и петрушку и щедро приправьте суп свежей зеленью. Посолите, поперчите и подавайте.

Запеканка картофельная с грибами и луком

Это рецепт понедельника, и вам снова пригодится навык готовки впрок и быстрой заморозки.

Капуста квашеная с луком и растительным маслом

Морс из лимонов и мандаринов

Очистите от кожуры и нарежьте кубиками 5 мандаринов. Сложите их в кастрюлю. С пары корочек срежьте цедру. Срежьте цедру с ½ лимона. Выжмите в 2 л воды сок из 2 лимонов, добавьте мандариновую и лимонную цедру, доведите в отдельной кастрюле на огне до кипения. Залейте мандарины кипящим отваром, после остывания добавьте в морс сахар по вкусу, остудите до ледяного состояния. Подавайте очень холодным, с

кубиками льда. Для маленьких детей рекомендуется соломинка.

Ужин

Паста с грибами

На небольшом количестве растительного масла спассеруйте нарезанные 2 средние луковицы и 500 г шампиньонов, нарезанных ломтиками. Как только грибы станут мягкими, добавьте к грибам с луком 200 г тофу, нарезанного кусочками, и влейте 100 мл растительных сливок. Посолите и поперчите по вкусу, томите под крышкой примерно 5 минут. Отварите 500 г пасты до состояния аль денте, слейте воду, выложите пасту к грибам. Прогрейте на слабом огне под крышкой 2 минуты. Перемешайте, снимите с огня. Как только блюдо слегка остынет, добавьте 100 г постного майонеза (готового или домашнего фасолевого), проверьте, хватает ли соли и перца, посыпьте свежей петрушкой и незамедлительно подавайте.

Салат из рукколы (айсберга) с огурцом

Нарежьте кубиками не более 1 см 1 зеленое яблоко и 2 огурца. Порвите руками 100 г салата айсберг или промойте и обсушите 100 г рукколы. Нарубите 1 стакан очищенных грецких орехов. Все перемешайте. Для заправки сначала смешайте 1 ст. л. бальзамического уксуса с 1 ст. л. жидкого меда, добавьте соль и перец. В полученную смесь влейте 4 ст. л. оливкового масла и взбейте. Заправьте салат или просто полейте заправкой сверху.

Яблоки печеные

Чай зеленый

Зимнее меню (с ноября по март)

Примерный список покупок для зимнего меню на неделю для семьи (без учета перекусов, то есть полдников):

Овощи, фрукты, зелень (кроме указанной – по вкусу)
Картофель – 5,5 кг
Баклажаны – 2 шт.
Морковь – 1 кг
Репчатый лук – 1 кг
Сладкий перец – 3 шт.
Чеснок – 5 головок
Укроп – 4 пучка
Петрушка – 1 пучок
Пекинская капуста – 1 вилок
Салат айсберг – 1 шт.
Зеленый лук – 1 небольшой пучок
Кинза – 1 пучок
Помидоры – 1 кг
Помидоры черри – 2 стакана (по возможности)
Белокочанная капуста – 2 небольших кочана
Лимоны – 4 шт.
Огурцы свежие – 1 кг
Огурцы соленые – 1 кг
Яблоки – 2 кг
Цветная капуста – 1 средняя головка или 1 пакет замороженной
Квашеная капуста – 1 кг

Орехи, семечки, сухофрукты
Грецкие орехи
Изюм

Мясо, рыба, яйца
Филе любой красной рыбы – 1 кг
Треска – 1 кг
Рыбьи голова, брюшко, плавники, кости (на уху) – 1 кг
Говядина – 1 кг (лопатка, грудинка, верхняя часть рульки)
Фарш «домашний» – 1 кг
Свинина – 1 кг
Курица – 1 шт. + 5–6 кусочков (3 крылышка и 2–3 филе грудки

или ножки)
Яйца – 20 шт.

Молочные продукты
Молоко – 3 л
Масло сливочное – 300 г (150–82 % и 150–72 % жирности)
Сыр твердых сортов – 500 г
Сметана – 500 г
Творог – 2 кг (можно брать дешевый, но рассыпчатый)
Сливки 10 % жирности – 20 г
Молоко сгущенное – 1 банка

Бакалея
Нарезной батон – 2 шт.
Ржаной хлеб – 2 буханки
Слоеное тесто – 250 г
Манная крупа – 400 г
Мука – 1 кг
Паста – 2×500 г
Рис – 1 кг
Гречневая крупа – 1 кг
Горох – 1 кг
Овсяные хлопья – 500 г
Сахар – 500 г
Ванильный сахар – 1 ст. л.
Разрыхлитель теста – 2,5 ч. л.
Какао-порошок – 4 ст. л.
Шоколад – 100 г
Томатная паста – 200 г
Уксус столовый – 2 ч. л.
Лимонный сок – 4 ст. л.
Горчица – 3 ч. л.
Подсолнечное масло для жарки и заправки
Панировочные сухари для жарки

Специи и приправы
Молотая паприка – 3 ст. л.
Лавровый лист – 11 шт.
Соль и черный перец – по вкусу
Тмин – 2 ч. л.
Мускатный орех – по вкусу
Соус ткемали – 0,5 стакана
Хмели-сунели – 1,5 ч. л.
Базилик – 1,5 ч. л. сушеного или 1,5 ст. л. свежего

Кинза – 1,5 ст. л.
Корица – 1,5 ч. л.

Внимание: При составлении списка покупок количество всех ингредиентов увеличивалось таким образом, чтобы их хватило на приготовление 8 порций (поесть два раза четверым). Соответственно, при приготовлении блюд достаточно взять соответствующее 8 порциям число ингредиентов, их количество уже заложено в списке покупок.

Все первые блюда готовятся на два раза. После сервировки первого обеда оставшиеся супы переливаются в судок и замораживаются на следующую неделю.

Все гарниры готовятся также на два раза, с ними поступаем аналогично.

Все горячие блюда рассчитаны на два раза, они могут быть заморожены или трансформированы в иное блюдо.

Все десерты предполагают также двойную порцию на каждого члена семьи.

1 день

Завтрак

Эгретки французские

Ингредиенты
100 г сливочного масла
0,5 стакана воды
1,2 стакана пшеничной муки
1 крупное или 2 мелких яйца
1 ст. л. тертого твердого сыра
0,5 ч. л. сухой горчицы
молотый красный и черный перец по вкусу
растительное масло для фритюра
соль по вкусу
Для гарнира
морковь
молоко
зеленый горошек (замороженный)
салат айсберг (пара листьев)
соль по вкусу

В небольшой кастрюле соедините масло и соль, влейте воду, доведите до кипения и всыпьте просеянную муку. Снимите с огня и лопаточкой хорошо вымесите, пока не образуется ком. Охладите до 60 градусов и, тщательно перемешивая, введите яйцо. Продолжая перемешивать, добавьте тертый сыр, горчицу, красный и черный перец.

В глубокой сковороде раскалите растительное масло для фритюра. Набирая смесь столовой ложкой, опускайте сырную смесь во фритюр и обжаривайте до золотистого цвета.

Морковь нарежьте брусочками размером с треть карандаша и потушите в небольшом количестве молока, чуть присолив. Когда морковь будет еще жестковатой (минут через 8–10 тушения) добавьте пару горстей зеленого замороженного горошка и после полной разморозки горошка и закипания молока потушите еще пару минут.

На тарелки выложите половинки листьев салата айсберг, на них – морковь с горошком, рядом – эгретки. Это один из самых любимых французами завтраков.

Обед

Салат «Потипут»

Ингредиенты

200 г отварной говядины (можно взять 100 г отварной говядины и 100 г отварного языка или языковой колбасы)
0,5 стакана риса
1 апельсин
150 г майонеза
сок 1 апельсина
соль и молотый черный перец по вкусу

Отварную говядину нарежьте лапшой величиной со спичку. Если используется язык или языковая колбаса – нарежьте так же.

Рис отварите в подсоленной воде и откиньте в сито. Апельсин разрежьте, разделите на дольки, а дольки разрежьте на мелкие кусочки.

К майонезу добавьте свежевыжатый апельсиновый сок и перемешайте.

Перемешайте все ингредиенты салата с заправкой.

Суп гороховый прованский

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, сваренного из костей
⅔ стакана сухого гороха
4 картофелины
1 луковица
2 ст. л. томатной пасты
100 г мелкой вермишели
соль, сливочное масло, чеснок и зелень по вкусу

В насыщенный мясной бульон положите предварительно замоченный горох и варите до полуготовности. Добавьте картофель, нарезанный ломтиками, и варите еще 15 минут.

Лук нарежьте и обжарьте на сливочном масле с томатной пастой и мелкой вермишелью. Добавьте в суп. Варите до готовности. Посолите и поперчите по вкусу.

При подаче посыпьте рубленой зеленью. Суп очень вкусный, в России такого не готовят, а во Франции – повсеместно!

Ужин

Котлеты аббатские

Ингредиенты
1 луковица
растительное масло для жарки
600 г домашнего фарша
2 ст. л. молока
пшеничная мука для обваливания
зеленый лук для подачи
соль и молотый черный перец по вкусу

Для начинки
2 картофелины
3 зубчика чеснока
50 г сливочного масла
соль по вкусу

Лук мелко нарежьте и обжарьте до мягкости на растительном масле. Остудите.

Добавьте к фаршу молоко, соль, перец, обжаренный лук, тщательно все перемешайте и оставьте отдохнуть.

Для начинки очищенный картофель натрите на мелкой терке, отожмите. Добавьте измельченный чеснок, сливочное масло и соль, все тщательно перемешайте.

Из фарша сформируйте лепешки, в средину каждой выложите немного начинки. (Лучше лепешки сделать сразу из всего фарша, чтобы равномерно распределить начинку.) Заверните и слепите края лепешек, обваляйте полученные котлеты в муке и обжарьте на разогретом масле до румяной корочки со всех сторон.

Влейте в сковороду небольшое количество воды, накройте крышкой и тушите минут 10 до готовности.

При подаче выложите котлеты на общее блюдо, полейте разогретым соусом (жидкостью, в которой тушились котлеты) и посыпьте измельченным зеленым луком. Подаются эти котлеты без гарнира!

2 день

Завтрак

Лионские красные сырники

Ингредиенты
500 г творога
2 ст. л. молока
2 ст. л. сахара
3 яйца
4 ст. л. пшеничной муки
2 яблока
1 отварная свекла
сливочное масло по вкусу
сметана по вкусу
соль по вкусу

В творог добавьте молоко, яйца, сахар, соль, муку, все тщательно разотрите.

Яблоки очистите и нарежьте на тонкие ломтики, а затем на мелкие кубики. Отварную свеклу натрите на мелкой терке.

Смешайте творожную массу с яблоками и свеклой.

Разогрейте сковороду, выложите сливочное масло (я его смешиваю с растительным). С помощью столовой ложки сформируйте небольшие сырнички и обжарьте на средне-сильном огне до готовности.

Подавайте со сметаной. Детям очень нравится необычный цвет этих сырников.

Обед

Салат «Епископский»

Ингредиенты
300 г говядины или курицы
300 г редьки
2 луковицы
2 моркови
2 сваренных вкрутую яйца
2 ст. л. растительного масла

майонез
зеленый лук
соль и перец по вкусу

Мясо отварите до готовности в небольшом (!) количестве кипятка. Охладите, достаньте из бульона и нарежьте соломкой. Репчатый лук и морковь нарежьте соломкой и слегка обжарьте на растительном масле. Редьку натрите на крупной терке.

Все подготовленные ингредиенты смешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Через 5 минут еще раз перемешайте и выложите пирамидкой в салатник. Тщательно посыпьте «епископскую тиару» зеленым луком и обложите кружочками вареных яиц.

Суп-жюльен французский

Для супа мясо можно брать не слишком хорошее, использовать мозговую косточку – нам важен наваристый, крепкий бульон.

Ингредиенты
500–800 г говядины для бульона
2,5 л воды
200 г ржаного хлеба
2 моркови
1 репа или кольраби
100 г корня сельдерея
200 г замороженного шпината
4 ст. л. замороженного зеленого горошка
1 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Сварите мясной бульон из говядины и воды, процедите.

Ржаной хлеб нарежьте и подсушите в духовке докрасна, как для кваса. Выложите хлеб в миску и залейте частью горячего бульона так, чтобы хлеб был полностью покрыт. Накройте крышкой и дайте постоять полтора часа. Растолките размякший хлеб толкушкой, и, отжимая хлеб, процедите через сито в миску хлебный бульон.

Пока хлеб парится, в оставшемся бульоне отварите все овощи, кроме горошка, нарезанные соломкой, включая шпинат. Варите до полной готовности и мягкости овощей.

За 5–7 минут до окончания варки влейте в суп хлебный бульон, добавьте сливочное масло, зеленый горошек и соль.

Во Франции этот суп для детей иногда при подаче заправляют йогуртом, у нас можно сметаной. Но мне нравится вообще без заправок.

Ужин

Сациви из индейки (или курицы)

Для сациви лучше не использовать филе грудок. Нам в это блюдо вообще нужны «запчасти»: голени, крылышки, то есть самое недорогое мясо.

Ингредиенты

1 небольшая курица или 1 кг индейки
100 г сливочного масла
2–3 луковицы
2 стакана куриного бульона
1 ст. л. с горкой пшеничной муки
1 стакан очищенных грецких орехов
6 зубчиков чеснока
3 ст. л. белого винного уксуса
соль, шафран, молотый красный перец, молотая корица, молотая гвоздика, хмели-сунели по вкусу

Из разрубленной на куски птицы сварите бульон. Воду налейте так, чтобы она лишь покрыла птицу. После закипания посолите и варите примерно 30 минут. Достаньте полуготовую птицу из кастрюли и обжарьте на сливочном масле до румяной корки и полной готовности.

Одновременно приготовьте основу сациви. Для этого лук мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле, добавьте муку, разведите куриным бульоном и варите 15 минут, помешивая.

Орехи прокрутите на мясорубке, чеснок пропустите через пресс. Добавьте в соус все приправы по вкусу, орехи, чеснок и уксус, тушите еще 10 минут.

Курицу разложите в глубокие тарелки и полейте очень горячим соусом. Посыпьте зеленью.

Пока читаем молитву, как поступали наши бабушки, остывшая курица равномерно прогревается горячим соусом. Ложки не берем! Едим сациви с помощью лепешек руками, вымакивая соус…

3 день

Завтрак

Яичница «Гнездо»

Ингредиенты
2 луковицы
2 помидора
сливочное масло для жарки
8 картофелин
4 яйца (или по количеству едоков)
зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Мелко нарезанные лук и помидоры обжарьте на сливочном масле.

Картофель отварите и растолките толкушкой. Добавьте к пюре томатно-луковую смесь, посолите, поперчите и перемешайте.

Смажьте маслом большую сковороду, выложите на нее пюре и сделайте в нем углубления для яиц. В каждое углубление аккуратно влейте по яйцу (по количеству едоков).

Поместите сковороду в духовку и запекайте до готовности яиц.

Перед подачей посыпьте рубленой зеленью. «Гнездо» всегда получается волшебно вкусным.

Обед

Салат «Капри»

Для этого салата прекрасно подойдут спагетти, оставшиеся от предыдущих ужинов.

Ингредиенты
300 г куриного филе
200 г отварных спагетти
100 г маринованных грибов
100 г корня сельдерея
2 помидора

3 сваренных вкрутую яйца
зелень петрушки по вкусу
4–6 ложек майонеза
соль и перец по вкусу

Куриное филе отварите, охладите, нарежьте лапшой. Отваренную пасту нарежьте кусочками длиной 4–5 см. Грибы нарежьте ломтиками. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Один помидор нарежьте мелкими дольками. Отварные яйца очистите и мелко нарубите.

Все продукты сложите в миску, посыпьте рубленой зеленью петрушки, добавьте соль, перец и перемешайте.

На дне салатника распределите 2–3 ложки майонеза, выложите на него салат, сверху салата положите еще 2–3 ложки майонеза и аккуратно пошевелите салат лопаткой.

Дайте салату постоять в тепле 30 минут, нарежьте кружочками второй помидор, украсьте ими салат, охладите и подавайте.

Суп прованский с дюками

Ингредиенты
Для теста
3,5 стакана пшеничной муки
2 яйца
200 мл воды
соль по вкусу
Для начинки
350 г мясного или куриного фарша
2 средние луковицы
соль и перец по вкусу
Дополнительно
4 средние картофелины
1 большая морковь
1 луковица
2 ст. л. топленого масла
1 лавровый лист
1 пучок укропа
приправа «вегета» для супа по вкусу (по желанию)
2,5 л мясного или куриного бульона или воды
соль по вкусу

Для теста смешайте в миске просеянную муку, сделайте лунку, влейте слегка взбитые венчиком яйца. Размешайте в воде

соль и влейте в лунку к яйцам. Замесите тесто. Заверните в пленку и оставьте на 30 минут.

Очень мелко нарежьте лук, добавьте к фаршу. Посолите и поперчите, перемешайте.

Тесто разделите на 4 части. Каждую раскатайте в круг. Положите на каждый круг начинку и распределите нетолстым слоем. Скатайте каждый круг в рулет и нарежьте кружочками толщиной примерно 5 мм. Выложите их на доску, присыпанную мукой, и поместите в морозильную камеру.

Очистите картофель и нарежьте небольшими кубиками. Лук нарежьте мелко, морковь натрите на терке. Обжарьте лук и морковь на топленом масле.

Налейте в кастрюлю бульон и доведите до кипения. Добавьте картофель и варите до полуготовности. Опустите в кастрюлю дюки, варите до готовности. В самом конце добавьте поджарку из моркови и лука, лавровый лист, «вегету», варите еще 2 минуты.

Готовый суп посыпьте укропом и подавайте немедленно, со сметаной.

Ужин

Рыба в кокосовой стружке

В качестве гарнира к рыбе можно использовать пакет замороженной «гавайской смеси», припущенной на сковороде со сливочным маслом в течение 5 минут. Легкий гарнир из «гавайской смеси», хрустящие гренки и необычный вкус рыбной корочки сделают ужин веселым, легким и очень вкусным.

Ингредиенты

800 г рыбного филе
2 яйца
100 г панировочных сухарей
100 г кокосовой стружки
2 ст. л. молока
растительное масло для жарки
около 1/3 пшеничного батона
соль и перец по вкусу

Размороженное и просушенное рыбное филе нарежьте полосками шириной 2–3 см, посолите, поперчите. Взболтайте 1 яйцо. Обмакните кусочки рыбы в яйцо, обваляйте в смеси панировочных сухарей и кокосовой стружки.

Выкладывайте кусочки рыбы на разогретую сковороду с маслом и обжаривайте с двух сторон.

Такими же по размеру кусочками нарежьте ломтики белого хлеба, окуните хлеб в смесь молока и оставшегося яйца и обжарьте на масле.

4 день

Завтрак

Десертный омлет с орехами

Примерно в середине недели завтрак лучше делать сладким. Мы уже устали за три рабочих дня, поэтому чуток лишней глюкозы и орехов нам точно не повредит.

Ингредиенты

100 г пшеничного хлеба
3 ст. л. очищенных и измельченных грецких орехов
4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. меда
8 яиц
0,5 стакана сметаны
любые фрукты или ягоды по вкусу
1 ч. л. сахара

Мякиш черствого белого хлеба без корок протрите сквозь дуршлаг и, помешивая, слегка обжарьте на сковороде до золотистого цвета вместе с орехами и сливочным маслом. Добавьте мед и хорошо прогрейте (доведите его до кипения).

Яйца взбейте со сметаной, добавьте теплые хлебные крошки с орехами и медом, размешайте и поджарьте омлет на разогретой сковороде до готовности.

На второй сковороде на небольшом количестве сливочного масла поджарьте в течение 5 минут с чайной ложкой сахара любые ягоды или измельченные фрукты.

Горячий омлет выложите на большую тарелку, полейте поджаренными фруктами и подавайте со свежезаваренным чаем с медом и лимоном. Зимой подобный завтрак особенно актуален для школьников. Хорошо бы его практиковать хоть раз в неделю.

Обед

Голубцы с сосисками

Так как завтрак у нас был легкий, в обед мы заменим салат на второе блюдо, зато облегчим суп. Получится вкусно, полезно и сытно.

Ингредиенты
1 кочан белокочанной капусты
500 г сосисок
200 г сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. томатной пасты
зелень петрушки для подачи
соль и сахар по вкусу
Для соуса
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
1 стакан куриного, говяжьего или овощного бульона
1 луковица
2–3 небольших маринованных огурчика
соль и сахар по вкусу

Кочан капусты с вырезанной кочерыжкой опустите в кипящую подсоленную воду и варите на слабом огне. Верхние размягчившиеся листья постепенно снимайте и срезайте с них утолщения.

На каждый лист положите по очищенной сосиске, листья сверните рулетом.

На дно кастрюли положите капустные листья без сосисок, на них – рулетики голубцов, сверху накройте капустными листьями, посолите, влейте капустный отвар и варите под крышкой на слабом огне 15 минут.

Сметану размешайте с мукой, добавьте томатную пасту, соль, сахар, все перемешайте. Полученной смесью залейте голубцы и поставьте кастрюлю в духовку на 30 минут для запекания.

Приготовьте соус для подачи. Муку обжарьте на сливочном масле, выложите натертый на терке лук, мелко нарезанные огурцы, соль, сахар, слегка обжарьте, разведите бульоном и доведите до кипения.

При подаче голубцы полейте соусом и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Парижский суп-лапша из курицы с томатами

Это самый зимний из всех французских супов. Едят его во время штормов и снегопада.

Ингредиенты
100 г топленого масла

1 курица
2 луковицы
2 морковки
4 помидора (свежих или в собственном соку)
4 зубчика чеснока
2,2 л воды
100 г лапши, лучше домашней
соль, перец и лавровый лист по вкусу

В чугунном котелке разогрейте топленое масло и обжарьте на нем нарезанную мелкими кусочками курицу.

Добавьте нарезанный полукольцами лук, натертую на крупной терке морковь, нарезанные ломтиками помидоры, тертый чеснок, соль, перец и обжаривайте еще 15 минут.

Добавьте лавровый лист, залейте горячей водой, доведите до кипения, положите домашнюю лапшу, плотно закройте котелок крышкой и на самом маленьком огне варите суп 20 минут.

Суп получается легким (ибо в нем нет картофеля), но согревающим и сытным.

Ужин

Рыбная запеканка «Лазурный берег»

Ингредиенты
300 г рыбного филе
пшеничная мука для обваливания
растительное масло для жарки
сливочное масло для смазывания
панировочные сухари для посыпки
500 г картофельного пюре
2 сваренных вкрутую яйца
1 луковица
1 стакан сметанного соуса
твердый сыр для посыпки
соль и перец по вкусу
Для сметанного соуса
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
150 г сметаны
⅔ стакана бульона

Приготовьте сметанный соус. Муку обжарьте без масла, охладите, разотрите с маслом, положите в кипящую на сковороде

сметану, посолите и поперчите, разбавьте бульоном и проварите 5 минут.

Филе любой (белой или красной) рыбы разморозьте, просушите салфетками, нарежьте маленькими квадратами, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Обжарьте кусочки рыбы на растительном масле до золотистого цвета.

В глубокий противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями, выложите готовое картофельное пюре. Сверху уложите обжаренные рыбные квадратики, ломтики отварных яиц, нарезанный тонкими кольцами лук. Все залейте сметанным соусом.

Посыпьте все тертым сыром и запекайте в духовке 15 минут, до румяной корочки. При подаче посыпьте зеленью.

5 день

Завтрак

Пирожки прованские с яйцом и луком

Этот рецепт прост и легок в приготовлении, он получится даже у тех, кто никогда не пробовал делать пирожки. Если не нравятся печеные, вы с легкостью можете обжарить пирожки на сковороде, результат получится не менее вкусный.

Ингредиенты
200 г сливочного масла
400 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя
2 яйца + 1 яйцо для смазывания
1 ч. л. соли
250 мл кефира
соль и перец по вкусу
Для начинки
6 яиц
3 побега зеленого лука
соль и перец по вкусу

Для начинки сварите яйца вкрутую. Поместите в емкость с холодной водой, остудите. Остывшие яйца очистите от скорлупы и нарежьте небольшими кубиками. Зеленый лук нарежьте мелко. Смешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Для теста сливочное масло согрейте до комнатной температуры, чтобы оно стало мягким.

Муку вместе с разрыхлителем просейте в миску. Слегка взбейте венчиком яйца с солью и добавьте эту смесь к муке. Затем добавьте мягкое сливочное масло и кефир. Замесите тесто. Оберните пленкой и уберите в холодильник на 1 час.

Через час разделите тесто на 2 равные части. Из каждой раскатайте круг. Круглой формочкой для печенья или стаканом вырежьте по всей поверхности одинаковые кружки. На каждый кружочек положите по 1 столовой ложке начинки, защипните края.

На противень выложите бумагу для выпечки. Пирожки положите на бумагу. Слегка взбейте венчиком яйцо и кисточкой смажьте каждый пирожок.

Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 20 минут.

Очень полезно и очень по-французски – закончить завтрак пирожками с чаем или какао. А вот начинают французы такой завтрак с обычных ***печеных яблочек****. Для этого нужно взять по 2 небольших яблока на человека, срезать у них плодоножку, вырезать конусом сердцевину до половины и насыпать в отверстие сахар. Такие яблоки можно поместить в духовку (на 15 минут при 200 градусах) или в микроволновку – на 10 минут.*

Обед

Салат с авокадо и сыром фета

Ингредиенты
4 помидора
2 авокадо
150 г сыра фета
0,5 красной луковицы
2 зубчика чеснока
0,5 ч. л. орегано
1 ст. л. рубленой петрушки
2 ст. л. красного винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
картофельные или кукурузные чипсы для подачи
соль и молотый черный перец по вкусу

Нарежьте кубиками помидоры, мякоть авокадо, фету, лук и чеснок

Сложите в миску нарезанные ингредиенты и смешайте с орегано, петрушкой, уксусом и оливковым маслом. Оставьте настаиваться на 4 часа в холодильнике.

Готовый салат подавайте с крупными картофельными или кукурузными чипсами. Хруст и вкус – замечательные!

Куриный суп в лаосском стиле

Этот восточный суп очень популярен во Франции, как, в принципе, и многие другие блюда бывших французских колоний.

Ингредиенты

350 г филе куриной грудки
4 ст. л. сухого хереса
2 ст. л. соевого соуса
молотый белый перец по вкусу
1,5 л куриного бульона
10 зубчиков чеснока
200 г шпината (можно замороженного)
60 г рисовой лапши
4 ст. л. лимонного сока
кинза для подачи

Куриную грудку отварите в небольшом количестве воды, остудите, нарежьте полосками. Не выливайте бульон!

Херес смешайте с соевым соусом, добавьте белого перца и полейте смесью курицу.

Куриный бульон доведите до кипения, добавьте очищенный чеснок. Варите 10 минут, затем удалите чеснок.

Шпинат помойте, нарежьте и добавьте в суп. Замороженный шпинат не размораживайте!

Через 3 минуты добавьте лапшу, лимонный сок и нарезанную курицу. Варите еще 2 минуты.

Готовый суп посыпьте мелко нарубленной свежей кинзой. При желании вы можете добавить в ваш суп нарезанную и припущенную в небольшом количестве воды морковь и грибы (шиитаке или шампиньоны).

Ужин

Отварное мясо с гречневыми тефтелями с грибами

Иногда хочется чего-то простого, быстрого, вкусного и интересного. Поэтому предлагаем вариант легкого ужина-«обманки». Здесь тефтели будут постными, а лапша – мясной.

Ингредиенты
300 г говядины
1 л воды
2 грибных бульонных кубика
250 г гречневой крупы
1 луковица
150 г шампиньонов
растительное масло для жарки и фритюра
100 г пшеничной муки

2 зубчика чеснока
250 г томатов в собственном соку
50 г томатной пасты
зелень по вкусу
соль и молотый черный перец по вкусу

Говядину отварите в 1 л воды вместе с грибными бульонными кубиками до полной готовности. Достаньте говядину из бульона, остудите и нарежьте поперек волокон в тонкую, не толще спички, лапшу. Отставьте в сторону.

Для «обманных» тефтелей гречневую крупу отварите до готовности, посолите.

Лук и грибы мелко нарежьте. Лук слегка спассеруйте на растительном масле. Добавьте грибы, посолите и жарьте до готовности.

Гречку и жареные грибы измельчите в блендере до состояния густого фарша. Добавьте две-три столовые ложки муки и тщательно перемешайте.

Сформируйте тефтельки. Обваляйте в муке и обжарьте во фритюре в кастрюле, используя решетку-фритюрницу.

Для соуса поставьте кастрюлю с толстыми стенками на средний огонь и добавьте ложку растительного масла. Выложите мелко нарубленный чеснок и пассеруйте 1 минуту. Добавьте томаты в собственном соку и тушите еще 5 минут. Добавьте томатную пасту. Приправьте солью, перцем и мелко нарубленной зеленью.

Выложите тефтели в кастрюлю с соусом и томите 10 минут. Подавайте на подогретых тарелках, выложив, как «гарнир», по горсточке говяжьей лапши рядом с подрумяненными тефтелями, полив томатным соусом и посыпав свежей зеленью.

6 день

Завтрак

Это у нас завтрак выходного дня. Поэтому мы можем себе позволить побаловать домашних более плотной пищей. Я бы предложила на завтрак следующее блюдо:

Куриная грудка с яблоками в пейзанском стиле

Ингредиенты
2 филе куриной грудки
панировочные сухари для обваливания
1 зубчик чеснока
1 маленький стебель лука-порея
40 г сливочного масла
1 крупное яблоко[1]
специи по вкусу
соль и перец по вкусу

Промойте и обсушите филе куриной грудки. Нарежьте небольшими кусочками, добавьте соль, перец и запанируйте в сухарях.

Мелко нарежьте чеснок и порей, выложите на сковороду с разогретым маслом, слегка обжарьте

Добавьте в сковороду запанированное филе, обжарьте до готовности.

Пока жарится филе, нарежьте яблоко дольками. Когда филе поджарится, достаньте его и обжаривайте в той же сковороде яблочные дольки в течение 5 минут.

Затем снова положите курицу с луком и чесноком в сковороду, перемешав с яблоками. Тушите все вместе еще 5–7 минут и подавайте.

Обед

В субботу, особенно в холодное время года, традиционный салат можно заменить более плотной едой. Устройте праздник себе и детям, приготовив дома настоящую пиццу! Самый базовый вариант – «Маргарита». Его-то и считают итальянцы настоящей пиццей – просто, вкусно и без излишеств. Конечно, пиццу всегда можно заказать, но, поверьте, приготовленная своими руками –

вкуснее!

Пицца «Маргарита»

Ингредиенты
горсть помидоров черри
125 г моцареллы
горсть тертого пармезана
листья свежего базилика
Для теста
500 г пшеничной муки + на подпыл
0,5 ч. л. соли
5 г сухих дрожжей
40 мл оливкового масла + для смазывания
300 мл воды
Для соуса
100 мл томатной пасты
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного базилика
1 зубчик чеснока
соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовьте тесто. В широкую большую миску просейте муку. Добавьте соль и дрожжи, сделайте углубление в середине. Влейте в углубление смешанную с маслом теплую воду (вода не должна быть горячей!). Собирая муку с краев, замешайте тесто. Затем переложите его на присыпанный мукой стол и тщательно вымесите, пока она не станет эластичным и не будет хорошо отлипать от рук. (Тесто для пиццы рекомендуется месить не меньше 10 минут. Итальянцы не раскатывают тесто скалкой, а разминают и растягивают его руками. Возможно, у вас тоже получится обойтись без скалки, но если нет – не страшно.)

Смажьте миску оливковым маслом, положите в нее тесто, накройте пищевой пленкой и поставьте в теплое место. Оставьте для расстойки не менее чем на 1 час.

Обомните тесто, выпустив из него воздух. Раскатайте скалкой в пласт толщиной не более 5 мм.

Для соуса смешайте томатную пасту, оливковое масло, сухой базилик и чеснок. Добавьте соль, перец по вкусу. Дайте соусу постоять при комнатной температуре.

На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в круг диаметром 25 см. Затем аккуратно переложите основу на противень, также предварительно присыпанный мукой. Смажьте основу томатным соусом. Сверху выложите помидоры черри и

нарезанную ломтиками моцареллу. Посыпьте пиццу двумя третями пармезана.

Выпекайте в духовке 8–10 минут при 230 градусах.

Перед подачей украсьте пиццу свежими листьями базилика и посыпьте оставшимся пармезаном, натертым на самой мелкой терке.

Луковый суп (парижский вариант)

Вегетарианский вариант – использовать овощной бульон вместо мясного. Также в готовый суп вы можете добавить готовые пшеничные сухарики (крутоны) из магазина.

Ингредиенты

0,5 белого батона
7 средних луковиц
3 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
1,5 л говяжьего бульона
1 лавровый лист
1,5 стакана тертого твердого сыра
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Нарежьте батон небольшими кубиками, подсушите их в духовке.

Положите в кастрюлю или сотейник нарезанный кубиками лук, обжарьте его на сливочном масле до золотистого цвета.

Добавьте муку и аккуратно, по частям, вливайте мясной бульон, все время помешивая. Положите в суп лавровый лист и перец. Варите на слабом огне 30 минут. Удалите лавровый лист и добавьте соль по вкусу.

Разлейте суп по суповым чашкам, добавьте в каждую порцию сухарики и тертый сыр. Поставьте ненадолго в духовку, чтобы сыр растопился, и подавайте к столу.

Ужин

Тыква по-еврейски (польское блюдо)

Блюдо сытное, легкое, ароматное. Очень нравится детям.

Ингредиенты

3 ст. л. сала (лучше топленого, смальца или гусиного жира)
2 луковицы
500 г филе курицы или кролика
500 г белокочанной капусты
500 г тыквы

На сале обжарьте нарезанный лук до золотистой корочки, затем нарезанное кусочками мясо – до хорошей степени прожаренности.

Добавьте нашинкованную капусту и уменьшите огонь. Тушите столько, чтобы капуста оставалась чуть сыроватой.

Выложите нарезанную тыкву поверх остальных ингредиентов, накройте крышкой (лучше готовить в сотейнике) и готовьте до мягкости. НЕ СОЛИМ! НЕ ПЕРЧИМ! Тыква впитает весь лишний жир и будет заменой хлебу.

7 день

Завтрак

Картофельные лепешки с зеленым луком

Ингредиенты
1 кг картофеля
100 г зеленого лука
200 мл воды
100 мл молока
3 стакана пшеничной муки
100 г сливочного масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Для начинки отварите картофель, добавьте соль и перец, сделайте пюре. Мелко нарежьте зеленый лук и добавьте в чуть остывшее пюре.

Для теста смешайте чашку воды с половиной чашки молока. Добавьте муку и половину чайной ложки соли.

Раскатайте тесто в тонкие лепешки диаметром примерно 20 сантиметров. На разогретой сковороде выпекайте лепешки до румяной корочки.

Каждую лепешку смажьте сливочным маслом с двух сторон. Поместите в них начинку и аккуратно сложите пополам. Чтобы лепешки получились более мягкими, накройте их полотенцем. Готовые лепешки вы можете подавать как горячими, так и холодными.

> *Подавать эти лепешки можно с полезным, вкусным и очень простым коктейлем, который очень актуален зимой.*

Смузи на воскресный завтрак

Ингредиенты
1 пучок шпината (можно использовать замороженный)
2 банана
1 стакан греческого йогурта без сахара
1 ст. л. свежего тертого имбиря
2 стакана кусочков свежего или консервированного ананаса
горсть кубиков льда (если шпинат свежий)

холодная кипяченая вода

Поместите все твердые ингредиенты в емкость блендера. Измельчайте до однородной консистенции примерно 30 секунд. Если смузи получилось густым, долейте охлажденную кипяченую воду и взбивайте еще 10 секунд.

Обед

Теплый тайский салат

Крахмал разведите в небольшом количестве холодного овощного бульона. Рецепт рассчитан на четыре порции. Если смесь получается жидковатой, обжарьте отдельно 1 ст. л. муки в 1 ст. л. сливочного масла до орехового аромата, добавьте в сковороду к курице, размешайте и потушите еще 1 минуту.

Ингредиенты

500 г куриного филе
0,5 стакана кешью
150 г шампиньонов
2 моркови
по 0,5 шт. красного, желтого и зеленого сладкого перца
2 ст. л. растительное масло
4 зубчика чеснока
2 перца чили
1 ст. л. крахмала
1 стакан овощного бульона
4 ст. л. устричного или вустерширского соуса
2 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. сладкого соевого соуса
1 ст. л. коричневого сахара
1 пучок зеленого лука

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками и залейте кипятком. Оставьте в воде на одну минуту, затем воду слейте и обсушите.

Обжарьте орешки кешью на сухой сковороде. Грибы, морковь и сладкий перец крупно нарежьте.

В глубокой сковороде или в воке разогрейте масло, затем обжарьте мелко нарезанный чеснок и перец чили. Выложите курицу и жарьте еще 1 минуту.

Добавьте в сковороду разведенный крахмал, овощной бульон, соусы и сахар. Доведите до кипения и тушите чуть меньше 5 минут.

Подавайте с нарезанным крупно (по 3–4 см) зеленым луком.

Суп «Челестино»

Ингредиенты
750 г говядины на кости
1,5 л воды
2 лавровых листа
6 горошин черного перца
250 г корня сельдерея
1 корень петрушки
1 морковь
1 луковица
зелень петрушки или кинзы для подачи (по желанию)
соль по вкусу
Для блинчиков
0,5 стакана молока
3 ст. л. пшеничной муки
1 яйцо
30 г сливочного масла
соль по вкусу

Залейте говядину водой, поставьте на огонь. Сняв пену, уменьшите огонь, добавьте соль и варите 1 час. После варки говядины мясо должно свободно отставать от костей.

Добавьте в бульон лавровый лист, перец горошком, сельдерей, корень петрушки, морковку и 1 неочищенную луковицу. Оставьте вариться еще на 1,5–2 часа.

Пока готовится бульон, приготовьте тесто для блинчиков, смешав все его ингредиенты, кроме масла, до однородности. Растопите на сковороде масло. Испеките 3–4 блинчика и разрежьте их на тонкие полоски.

Мясо из бульона разрежьте на небольшие куски, выложите в тарелки. Налейте в тарелки бульон и добавьте блинные полоски. Суп «Челестино» готов! Его можно украсить свежей петрушкой или кинзой.

Ужин

Чанахи

Чанахи – грузинское блюдо в специальных глиняных горшочках. Существует много рецептов его приготовления – с

овощами, с фасолью, с разными видами мяса. Сытный ужин для всей семьи!

Ингредиенты

500 г баранины
500 г картофеля
500 г помидоров
500 г баклажанов
200 г моркови
4 луковицы
50 г курдючного сала
1 пучок свежей зелени (петрушка, кинза)
2 зубчика чеснока
соль и молотый черный перец по вкусу

Обмойте баранину, нарежьте кусочками. Мелко нарежьте морковь и лук. Нарежьте баклажаны, посолите их и оставьте на полчаса. Помидоры нарежьте кубиками, картошку – соломкой. Измельчите зелень.

Подготовьте глиняные горшочки. Вниз положите сало, сверху – баранину. Посыпьте слой баранины солью и перцем. Затем выложите слоями картошку, баклажаны и морковь. Сверху выложите слой лука. Самым верхним слоем будут помидоры – но не все, а половина. Приправьте солью и перцем.

Влейте немного воды в каждый горшочек и отправьте в разогретую до 190 градусов духовку.

Через 20 минут достаньте горшочки, добавьте в них оставшуюся половину помидоров и по зубчику чеснока в каждую порцию. Отправьте тушиться в духовку еще на 20 минут.

Готовое блюдо украсьте измельченной зеленью и подавайте к столу.

Летнее меню (примерно с середины мая по конец октября)

Примерный список покупок для летнего меню на неделю для семьи (без учета перекусов, то есть полдников):

Овощи, фрукты, зелень

- *Картофель – 3,5 кг*
- *Морковь – 500 г*
- *Лук – 500 г*
- *Помидоры – 700 г*
- *Помидоры черри – 2 стакана (по возможности)*
- *Белокочанная капуста – 1,5 кочана*
- *Капуста квашеная – 750 г*
- *Цветная капуста – 1 средняя головка (или пакет замороженной)*
- *Баклажан – 2 шт.*
- *Кабачок –2 шт.*
- *Сладкий перец – 1 кг.*
- *Редис – 500 г*
- *Огурцы свежие – 1,6 кг*
- *Огурцы соленые – 5–8 шт.*
- *Чеснок – 5 головок*
- *Лимон – 0,5 шт.*
- *Яблоки – 600 г*
- *Укроп – 4 пучка*
- *Петрушка – 1 пучок*
- *Шпинат, листовой салат – 2 больших пучка*
- *Зеленый лук – пучок небольшой*
- *Кинза – 1 пучок*
- *Мята – 3 веточки (по желанию, можно купить в аптеке сухую)*

Орехи, семечки, сухофрукты

- *Грецкие орехи*
- *Изюм*

Мясо, птица, рыба, яйца

- *Говядина – 500–800 г (лопатка, грудинка, верхняя часть рульки)*

• Свинина –1,2 кг

• Фарш свиной – 750 г

• Копченая или соленая свиная грудинка или бекон – 300 г (можно сделать самостоятельно)

• Курица – 1 шт. + 5–6 кусочков (3 крылышка и 2–3 филе грудки или ножки)

• Треска – 1 кг

• Филе рыбы или голова, брюшко, плавники, кости (на солянку) – 700–800 г

• Яйца – 21 шт.

Молочные продукты

• Молоко – 3,5 л

• Молоко сгущенное – 0,5 банки

• Масло сливочное – 170 г

• Сметана – 450 г

• Творог – 1 кг

• Сливки 10 % – 400 г

• Сыр твердых сортов – 500 г

Бакалея

• Нарезной батон – 2 шт.

• Ржаной хлеб – 2 буханки

• Слоеное тесто – 250 г

• Манная крупа – 400 г

• Мелкая вермишель – 130 г

• Паста – 800 г

• Пшеничная мука – 1 кг

• Цельнозерновая пшеничная мука – 400 г

• Разрыхлитель теста – 2,5 ч. л.

• Сахар – 440 г

• Ванильный сахар – 1 ст. л.

• Рис – 1 кг

• Крупа перловая – 115 г

• Горох сухой – 460 г

• Овсяные хлопья – 300 г

• Томатная паста – 200 г

• Уксус столовый – 2 ч. л.

• Маслины – 100 г (примерно 1 стакан)

• Оливки – 30 шт.

• Какао-порошок – 2 ст. л.

• Шоколад – 100 гр.

• Лимонный сок – 4 ст. л.

• Горчица – 3 ч. л.

• *Подсолнечное масло для обжарки и заправки*
• *Панировочные сухари для жарки*

Специи и приправы
• *Молотая паприка – 3 ст. л.*
• *Лавровый лист – 11 шт.*
• *Тмин – 2 ч. л.*
• *Мускатный орех по вкусу*
• *Хмели-сунели – 1,5 ч. л.*
• *Базилик – 1,5 ч. л. сушеного или 1,5 ст. л. свежего*
• *Корица молотая – 1,5 ч. л.*
• *Соус ткемали – 0,5 стакана*
• *Соль и черный перец по вкусу*

Внимание: При составлении списка покупок количество всех ингредиентов увеличивались таким образом, чтобы их хватило на приготовление 8 порций (поесть два раза четверым). Соответственно при приготовлении блюд достаточно взять соответствующее 8 порциям число ингредиентов, их количество уже заложено в списке покупок.

Все первые блюда готовятся на два раза. После сервировки первого обеда, оставшиеся супы переливаются в судок и замораживаются на следующую неделю.

Все гарниры готовятся также на два раза, с ними поступаем аналогично.

Все горячие блюда рассчитаны на два раза, они могут быть заморожены или трансформированы в иное блюдо.

Все десерты предполагают также двойную порцию на каждого члена семьи.

1 день

Завтрак

Рисово-яблочная бабка

Любят это блюдо дядечки и тетечки, бабушки и дедушки, суровые мальчишки и даже самые капризные маленькие девочки. Я знаю, сама такой была! Спасибо моей бабушке, которая в детстве не заставляла меня есть супы и борщи, не требовала суровым голосом: «Съешь все до последней капли, потом пойдешь гулять!» Нет, моя бабушка была самая понимающая в мире и кормила меня моими любимыми бабками, блинами и запеканками. Я и сейчас ее люблю, эту бабку от моей бабушки.

Прелесть бабки в том, что ее можно подготовить вечером (сварить рисовую кашу), а утром только запечь. Это существенно экономит сладкие утренние минуты. Можно вообще приготовить все вечером, а утром подать холодной со сметаной. Дети приходят в полный восторг.

Ингредиенты

- *1 стакан круглозерного риса*
- *1 л молока*
- *2 ст. л. сахара или по вкусу*
- *сливочное масло*
- *2–3 кисло-сладких яблока*
- *1 яйцо*
- *соль по вкусу*

Основу бабки составляет молочная рисовая каша. Варите ее до готовности риса и загустения, регулярно помешивая, на слабом огне. Ближе к концу добавьте и размешайте кусочек сливочного масла. Сахара положите пару столовых ложек или по вкусу. Чуточку молока оставьте, потом пригодится.

Яблоки берите любые. Очень эффектно смотрятся красные, я же люблю зимние зеленые (типа «Симиренко») – они сочные и сладкие. Удалите у яблок сердцевину, нарежьте дольками.

Дно и стенки формы густо смажьте сливочным маслом. Выложите и разровняйте в форме половину каши. Поверх каши выложите яблоки. Сверху вторую половину каши и снова яблоки.

Слегка взбейте яйцо и смешайте примерно с 50 мл молока. Полейте этой смесью бабку.

Отправьте в духовку на 20–30 минут. Готовность определяйте по яблокам. Как яблоки запеклись – можно доставать. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде. И снова жизнь прекрасна, и пахнет яблоками, летом и детством, и бабушкиными пирогами и варениками!

Обед

Салат «Адыгейский»

Салат получается необычный, с восточным акцентом, очень полезный и аппетитный. Этого салата и первого блюда вполне достаточно для сытного обеда.

Если в семье домашние категорически не любят кинзу, замените ее петрушкой, но дополнительно добавьте половинку чайной ложки приправы «хмели-сунели»

Ингредиенты

- *¼ среднего кочана молодой капусты*
- *1 средний огурец*
- *1 небольшой пучок кинзы или листового сельдерея*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 столовые ложки майонеза*
- *2 столовые ложки сметаны*
- *соль, перец и зира по вкусу*

Капусту нарежьте тонкой «лапшой». Огурец промойте, нарежьте кружочками, а затем тонкой соломкой. Кинзу нарубите максимально мелко. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

Аккуратно и мало посолите, перемешайте все ингредиенты, добавьте молотый черный перец и щепотку зиры (ее можно предварительно потолочь в ступке).

Заправьте салат майонезом и сметаной. Попробуйте и добавьте еще соли, если необходимо.

Щи уральские, оригинальные

Ингредиенты

- *80 г перловой крупы*
- *2 л бульона из свинины или воды*
- *500 г белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *2 картофелины*

• *1 морковь*
• *5 небольших зубчиков чеснока*
• *свежая зелень для подачи*
• *соль по вкусу*

Для бульона
• *500 г свинины с косточкой*
• *2,5 л воды*
• *1 луковица*

Бульон (если готовите не постные щи) сварите из свинины, выбрав небольшой кусок с косточкой. Бульон варите без соли (!), с неочищенной луковицей. Луковицу выбросьте через 1 час после закипания. Готовое мясо нарежьте небольшими кусочками и верните в щи.

Перловку промойте, залейте горячей водой и варите около 20 минут. Затем воду, в которой варилась перловка, слейте.

В кипящий бульон или воду выложите перловку, варите 10 минут.

Капусту нарежьте небольшими квадратиками, добавьте к перловке, варите 10–15 минут.

Лук, картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на растительном масле, добавьте в суп и варите до готовности около 10 минут. Щи посолите и заправьте толченым чесноком.

Подавайте со сметаной, посыпав зеленью.

Ужин

Рататуй европейский

Готовый рататуй лучше не замораживать впрок, а предложить домашним в качестве второго блюда на завтрашний обед (подгадать под выходной день, когда можно плотно поесть). Хранить его в холодильнике можно в течение 2 дней.

Ингредиенты
• *1 крупный баклажан или 2 небольших*
• *1 крупный кабачок*
• *2 помидора*
• *1 красный сладкий перец*
• *1 зеленый сладкий перец*
• *1 крупная луковица*
• *6 зубчиков чеснока*

• *растительное масло для жарки*
• *1 ч. л. сахара*
• *2 ст. л. томатной пасты*
• *2,5 стакана воды*
• *1 стакан риса*
• *соль и молотый черный перец по вкусу*

Для сырной корочки
• *250 г твердого сыра*
• *3 яйца*
• *0,5 стакана сливок*
• *2 ч. л. горчицы*
• *соль и молотый черный перец по вкусу*

Баклажаны нарежьте средними кусочками, посыпьте солью и оставьте на 30 минут, после чего отожмите и промойте. (Не верьте, если говорят, что современные баклажаны не горчат. Они горчат НЕ ТАК сильно, как раньше, но детям не нужна даже малая часть этой горечи.)

Кабачок и помидоры нарежьте небольшими кусочками (при желании можно на помидорах сделать крестообразный надрез, облить кипятком и снять кожицу). Сладкий перец нарежьте широкими колечками, а потом кубиками. Лук нарежьте мелко, чеснок – тонкими пластинками.

Обжарьте лук и чеснок на разогретом растительном масле в течение 2 минут. Добавьте баклажаны и жарьте 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте сладкий перец, кабачок, помидоры и сахар. Жарьте еще 5 минут.

Разведите томатную пасту в 0,5 стакана воды. Влейте к овощам вместе с оставшейся водой, добавьте хорошо промытый рис. Слегка досолите и перемешайте.

Переложите смесь в форму для запекания. Запекайте 20–30 минут или пока рис не впитает всю воду и не набухнет. Периодически смесь перемешивайте, чтобы рис готовился равномерно (в верхней части меньше воды, он подсыхает).

Для сырной корочки натрите сыр на крупной терке, смешайте яйца, сливки, горчицу и сыр, слегка посолите и поперчите. Полейте приготовленной смесью запеченные овощи с рисом. Запекайте еще 15 минут, до румяной корочки.

Слегка остудите рататуй и подавайте, при желании посыпав рубленой зеленью.

2 день

Завтрак

Французский лапшевник с творогом

Вы привыкли к творожной запеканке? Дети любят ее? Добавим в творожную массу вермишели вместо манки, сверху положим пласт слоеного теста, он подрумянится, даст восхитительный аромат, и обычный завтрак превратится в праздник! Парижский праздник, который французы любят больше пресловутых круассанов. Удобно приготовить такую запеканку вечером, и утром нужно будет только разогреть ее на завтрак.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *100 г сахара*
- *1 ст. л. ванильного сахара*
- *800 г творога*
- *30 г сливочного масла*
- *1 ч. л. разрыхлителя теста*
- *100 г вермишели*
- *50 г изюма*
- *200 г готового слоеного теста*
- *1 яичный желток*
- *соль по вкусу*

Яйца взбейте со щепоткой соли, обычным и ванильным сахаром в пышную массу. Добавьте творог, растопленное масло и разрыхлитель, взбейте еще раз. Всыпьте сухую мелкую короткую вермишель и изюм, хорошо перемешайте.

Накройте творожную запеканку с вермишелью сверху пластом размороженного слоеного теста. Смажьте тесто желтком.

Выпекайте 45 минут при 180 градусах. Если верх начнет сильно подрумяниваться, накройте пергаментом.

Остудите, нарежьте на куски. Подавайте запеканку теплой, посыпав сахарной пудрой. Если дети или супруг любят сметану, то можно подавать ее со сметаной, взбитой с сахарной пудрой. Если в морозильнике есть замороженные ягоды (малина, черника), можно в сметану с пудрой добавить размороженные почти до конца и чуть подсушенные салфеткой ягоды.

Если хотите, чтобы запеканки получилось больше или она выглядела еще оригинальнее, то можно положить тесто не только сверху, но и снизу. Получится замечательный сырный пирог!

Обед

Салат «Сицилийский»

Салат предельно прост, легок, но съедается с аппетитом и удовольствием. Отличительная особенность – допускает изменение количества продуктов, не требует заправки. Помидоры для него лучше брать даже некондиционные, но без «пластикового» привкуса, можно черри.

Ингредиенты

- *горсть очищенных грецких орехов*
- *4 зубчика чеснока*
- *6 горошин черного перца*
- *350 г спелых помидоров*
- *крупная соль по вкусу*

Грецкие орехи слегка прожарьте до аромата.

Измельчите в блендере чеснок, перец, соль и орехи. Крупные помидоры нарежьте дольками, черри – пополам.

Смешайте рукой помидоры с ореховой массой.

Подавайте к столу. Можно украсить зеленью, но не обязательно.

Важное правило: *Салаты с ведущим компонентом (помидорами, капустой, огурцами и т. д.) подают только с первым блюдом с тем же ведущим компонентом. Это в разы полезнее, чем салат из помидоров подавать перед рассольником, а капустный – перед гуляшом. Коэффициент полезности и усвояемость увеличиваются многократно. Особенно это правило актуально для детского меню.*

Гуляш молдавский

Мясо для гуляша можно брать не слишком дорогое – лопатку, грудинку, верхнюю часть рульки, нижние ⅔ от верхней части ноги.

Ингредиенты

• 3 луковицы
• растительное масло для жарки
• 500–800 г говядины
• 3 ст. л. сладкой паприки
• 8 картофелин
• 2 моркови
• 1–2 сладких перца
• сливочное масло для жарки
• 1 ст. л. томатной пасты (можно использовать свежие помидоры)
• 3–5 шт. лаврового листа
• 1 зубчик чеснока (по желанию)
• горсть рубленой зелени
• соль и молотый черный перец по вкусу

> ***Совет:*** *Качественной охлажденной говядине свойственен характерный «чистый» мясной запах. Консистенция свежего мяса плотная, волокна на его разрезах не липнут к рукам, а образующаяся от надавливания пальцем ямка быстро восстанавливается. Цвет охлажденной говядины зависит от возраста животного – от беловато-розового у телятины до темно-красного у мяса взрослого животного. Цвет мороженой говядины на поверхности и на разрезах красный с серым оттенком из-за мелких кристалликов льда. Определить, не замораживалась ли говядина дважды (что, как известно, сильно ухудшает ее вкус) можно, приложив палец. След от пальца на качественном мясе станет ярко-красным, в то время как на дважды замороженном не изменится.*

Мелко нарежьте лук и обжарьте его на растительном масле до мягкости. Мясо нарежьте кубиками со стороной 2 см.

К луку добавьте паприку, перемешайте и жарьте не более 30 секунд. Положите мясо, перемешайте. Когда выделившийся из мяса сок закипит, огонь убавьте до минимума, сковороду накройте крышкой и тушите мясо в собственном соку от 1 до 2 часов – до мягкости. Если жидкость будет слишком сильно испаряться, при необходимости подливайте кипяток так, чтобы мясо было покрыто соусом лишь частично. Когда мясо будет практически готово, всыпьте 1,5 ч. л. соли и молотый черный перец по вкусу.

Мясо из сковороды вместе с соусом переложите в кастрюлю,

влейте 1,5 л кипятка и поставьте на большой огонь.

Картофель очистите и крупно нарежьте. Морковь нарежьте тонкими кружочками или кубиками (как дети больше любят). Когда суп закипит, положите картофель и морковь. Вновь доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при легком кипении 15–20 минут, до готовности картофеля.

Добавьте сладкий перец, нарезанный тонкими полосками, обжаренную на сливочном масле томатную пасту (или помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные маленькими кубиками), лавровый лист. При желании в суп-гуляш можно положить измельченный зубчик чеснока.

Проварите еще 7 минут, всыпьте рубленую зелень, доведите до кипения и подавайте на стол. Идеальный суп-гуляш имеет вид очень густого супа или очень жидкого второго блюда.

Ужин

Куриные шашлычки с песто из петрушки

Это блюдо можно разделить на два самостоятельных, а летом и соединить, когда зелени много и хочется порадовать близких чем-то оригинальным и вкусным.

Песто

Когда на огороде вырастает так много травы (петрушки, укропа, черемши), что столько за раз не съесть, а замораживать-сушить не хочется, можно приготовить крестьянское немецкое песто. Понятно, что это не настоящее, классическое песто, скорее паштет из травы. Но! Во-первых, это очень вкусно, во-вторых – полезно! В-третьих, так просто съесть огромный букет зелени сложно, а тут огромная масса зелени спрессована в сравнительно небольшое количество.

Очень вкусно намазать вместо масла на хлеб (сухарик), или использовать как паштет, или подать к нашей курочке или к спагетти. А готовится «песто» быстро и просто.

Ингредиенты

- *2 больших пучка свежей петрушки*
- *около 100 г очищенных семечек подсолнечника*
- *сок 0,5–1 лимона*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *0,5–1 ч. л. сахара*

• *100 мл растительного масла*
• *70–100 г пармезана (по желанию)*
• *соль по вкусу*

Зелень петрушки поместите в кухонный комбайн или пропустите через мясорубку, хорошо измельчите, добавьте семечки подсолнечника, сок лимона, соль по вкусу, чеснок, чуток сахара, все вместе измельчите еще раз как можно мельче!

Добавьте растительное масло (хорошее!) туда же и тщательно перемешайте. В принципе, на этом можно и закончить, а можно добавить тертый пармезан. Если его нет, не страшно. Многим без сыра даже больше нравится. И в варианте «без сыра» это песто можно заморозить.

Куриные шашлычки

Готовятся они 30 минут, но маринуются предварительно 2 часа.

Ингредиенты
• *2 филе куриной грудки*
• *1 луковица*
• *0,5 лимона (сок и цедра)*
• *1,5 ст. л. приправы для шашлыка (или для курицы)*
• *1 ст. л. растительного масла*
• *соль по вкусу*

Нарежьте куриное филе небольшими кусочками. Измельчите лук в кухонном комбайне. На мелкой терке натрите цедру лимона, выжмите сок в посуду с курицей.

Добавьте к курице лук, приправу и масло, посолите, перемешайте и оставьте мариноваться на 2 часа.

Наколите кусочки куриного мяса на шпажки, убирая при этом частички цедры и лука, чтобы они не начали дымиться в духовке.

Запекайте в духовке не дольше 30 минут при 180 градусах. Во время запекания можно перевернуть шпажки 1 раз.

Подавайте шашлычки с ржаным хлебом и песто из петрушки. Если блюдо подается в обед, а не на ужин, гарниром может служить отварная паста.

3 день

Завтрак

Капустная шарлотка

Быстро, не хлопотно и очень вкусно. Для любителей пирогов с капустой – просто находка. Причем все, как любят дети и мужчины, – теста мало, начинки много! А для женщин важно то, что в блюде совсем немного калорий.

Мы предлагаем вам самый простой вариант, но тут есть простор для фантазии: к капусте можно добавить и лук, и вареные яйца, и сыр, и бекон, и курицу, и т. д. – все, чего ваши дети и муж хотят в этот день.

> *Капустную шарлотку в Италии принято есть с ягодным пюре, разбавленным чистым питьевым йогуртом. Если у вас есть замороженные ягоды, ошпарьте их кипятком, измельчите блендером, не размораживая, добавьте по вкусу сахар и йогурт (или кефир) и взбейте еще раз.*

Ингредиенты

- *500 г белокочанной или пекинской капусты*
- *растительное масло*
- *сухие травы (базилик, орегано) по вкусу*
- *хлопья перца чили (по желанию) по вкусу*
- *3 яйца*
- *1 ч. л. сахара*
- *100 г пшеничной муки*
- *1,5 ч. л. разрыхлителя*
- *сливочное масло для смазывания*
- *горсть кунжута (по желанию)*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Если используете старую, осеннюю капусту, твердую и жесткую, то после шинковки припустите ее на сковороде с небольшим количеством воды и масла до полуготовности. Воды добавьте немного, чтобы капуста чуть проварилась, а когда жидкость почти полностью испарится, немного потушите с добавлением растительного масла. Остудите.

Если у вас молодая или пекинская капуста, предварительная

тепловая обработка не нужна, достаточно слегка обмять ее руками.

Остывшую капусту посолите по вкусу, добавьте немного сухих трав и сухих хлопьев перца чили для остроты, по желанию.

Яйца взболтайте с сахаром, 0,5 ч. л. соли и перцем. Добавьте муку и разрыхлитель. (Если у вас есть цельнозерновая мука, с семечками и зернышками, – просто прекрасно!) Тесто получается не очень густое, текучее.

Перемешайте капусту с тестом. На первый взгляд, капусты много, теста мало, но вполне достаточно для того, чтобы перемешать, и тесто свяжет всю начинку вместе.

Выложите массу в форму диаметром 20 см, смазанную маслом или выстеленную бумагой для выпечки. Сверху пирог можно посыпать кунжутом. Закройте форму фольгой и выпекайте при 220 градусах около 1 часа. Через 40–45 минут фольгу снимите и дайте пирогу подрумяниться.

Обед

Салат «Экзотик» с гречкой

Для этого салата прекрасно подойдет гречневая каша, оставшаяся от предыдущих ужинов.

Ингредиенты

- *1 красный сладкий перец*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *100 г сухой гречневой крупы*
- *1 зубчик чеснока*
- *3 ст. л. оливкового масла*
- *1 авокадо*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *1 ч. л. сладкой паприки*
- *соль по вкусу*

Рассыпчатую гречневую кашу приготовьте заранее и охладите до комнатной температуры.

Морковь очистите, у сладкого перца вырежьте сердцевину и семена, все овощи (вместе с огурцом) помойте и нарежьте мелкими кубиками.

Спелое авокадо помойте, разрежьте пополам. Вонзите лезвие большого ножа в косточку, слегка проверните и извлеките ее. Очистите авокадо от кожицы, нарежьте его тонкими ломтиками,

сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнело.

Смешайте в салатнике отварную гречку и овощи.

Зубчик чеснока очистите, пропустите через пресс, разотрите с молотой паприкой и взболтайте с оливковым маслом. Заправьте полученным соусом салат, посолите его по вкусу, перемешайте и подавайте.

> *У этого салата есть секрет. Если вы приготовите его накануне вечером и оставите в холодильнике до следующего дня, до обеда, он станет вкуснее в несколько раз.*

Детская солянка

Это блюдо – нечто среднее между привычным супом и тушеной капустой – всегда нравится детям. В первую очередь из-за того, что в нем очень уместны их любимые сосиски, которые правильные мамы стараются не давать в качестве соло-блюда. Готовится солянка быстро, получается всегда вкусной.

Ингредиенты

- *2 ст. л. сливочного масла*
- *4 луковицы*
- *2 кг молодой белокочанной капусты*
- *2 зубчика чеснока*
- *4 ст. л. томатной пасты*
- *100 мл воды*
- *2 ч. л. растительного масла*
- *400 г сосисок*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Растопите сливочное масло в сковороде или сотейнике с толстым дном. Добавьте лук, нарезанный мелкими кубиками. Обжаривайте 3–5 минут на среднем огне до светло-золотистого цвета, периодически помешивая.

Добавьте к луку нашинкованную молодую капусту, предварительно хорошо помятую руками, перемешайте. Готовьте под крышкой примерно 10 минут, пока капуста не станет мягкой.

Добавьте соль и перец по вкусу, пропустите через пресс чеснок, влейте томатную пасту, разведенную водой. Все тщательно перемешайте и тушите еще 2 минуты.

На отдельной сковороде обжарьте на растительном масле нарезанные сосиски. Добавьте румяные сосиски к капусте, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите 1–2 минуты.

Солянка из молодой капусты готова! Если дети категорически не хотят есть блюдо в таком виде (как второе), добавьте немного кипяченой воды, чтобы солянка выглядела как очень густой суп.

Ужин

Курица в соусе пири-пири и картофель с черносливом

Это блюда одного вкусового стиля, даже одного региона происхождения. Они чудесно дополняют друг друга на обильном праздничном ужине, а в будни их можно готовить поочередно, так как оба являются вполне самодостаточными и сытными. Прекрасно реагируют на заморозку, курица даже несколько улучшает вкусовые качества, а картофель – аромат. Готовим сразу много, чтобы не на один раз.

Картофель с черносливом

Ингредиенты

- *1 кг картофеля*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. молотой паприки*
- *100 г чернослива*
- *3 луковицы*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *2 красных сладких перца (по желанию)*
- *0,5 стручка красного перца чили (по желанию)*
- *щепотка сухого розмарина*
- *лавровый лист по вкусу*
- *вода*
- *зелень укропа и петрушки*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Очищенный картофель нарежьте дольками, перемешайте с 1 ст. л. растительного масла (чтобы оно только обволакивало дольки картошки). Посолите и посыпьте молотой паприкой.

Быстро обжарьте картофель до золотистого цвета, переложите в форму. Поджарьте на оставшемся масле нарезанный полукольцами лук, добавьте в форму к картошке. Туда же выложите промытый чернослив, нарезанный крупными ломтиками чеснок, лавровый лист по вкусу. Для красоты и вкуса можно добавить нарезанный ломтиками красный сладкий перец.

И еще, как вариант, для остроты – половинку мелко нарезанного стручка перца чили.

Посыпьте содержимое формы сушеным розмарином. Залейте водой, которую сначала следует налить в сковороду после картошки и лука, чтобы ничто вкусное не пропало! Вода должна доходить до половины высоты содержимого формы. Посолите и поперчите по вкусу.

Запекайте в духовке при 200 градусах. Время запекания зависит от сорта картофеля – до его мягкости. Примерно 40 минут нагрева и еще полчаса при выключенной духовке.

Перед подачей посыпьте рубленой свежей зеленью.

Курица пири-пири

Одновременно с картофелем, прямо в одной духовке, мы можем готовить и нашу курочку.

Куриные крылышки, запеченные в соусе пири-пири, – острое, пикантное, ароматное блюдо с богатым вкусом за счет входящих в состав соуса ингредиентов: это и перец чили, и лимон, и базилик, и еще множество других. Приготовить таким образом можно не только крылышки, но и другие части курицы.

Ингредиенты

- *700–900 г куриных крылышек (или голеней, бедрышек)*
- *2 ст. л. растительного масла + для смазывания*
- *1 красная или сочная желтая луковица*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 перец чили*
- *цедра 1 лимона*
- *сок 0,5 лимона*
- *1 пучок свежего или 1 ст. л. сушеного базилика*
- *1 ч. л. паприки*
- *2 ст. л. белого винного уксуса*
- *⅓ стакана воды*
- *свежий тимьян и розмарин (по желанию) по вкусу*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Куриные крылышки от крупного мясистого бройлера разрежьте по сочленениям (кончики удалите), посыпьте солью и перцем, обжарьте на сковороде гриль или обычной сковороде, смазанной растительным маслом, до золотистого цвета с обеих сторон.

Для соуса в чаше блендера или кухонного комбайна соедините нарезанные красный лук, чеснок и перец чили, цедру и

сок лимона, базилик, паприку, белый винный уксус, растительное масло. Перемелите в однородную массу, добавьте соль и молотый черный перец по вкусу.

В полученный соус влейте воду, перемешайте и перелейте в форму для запекания. Уложите в соус курицу. По желанию присыпьте свежим тимьяном и розмарином.

Запекайте при 200 градусах в течение 10–12 минут.

4 день

Зеленый завтрак с домашним сыром «Филадельфия»

Такой завтрак полезен уже потому, что мы в нем используем сразу три вида сыра, при этом один из них приготовим самостоятельно. Таким образом мы заряжаемся на день нужным количеством белков, жиров, витаминов и, конечно же, хорошего настроения. Дети и мужья в полном восторге от этого блюда. Его можно даже язвенникам и гастритчикам. Оно яркое и красивое. Сытное, но легкое. Если в доме есть мясоеды, то можно усложнить омлет, если выстлать дно и бортики формы для запекания ветчиной, которую я обычно режу по размеру почтовых марок – так все пропекается изумительно.

Сыр «Филадельфия» легко готовится в домашних условиях. Уверяю вас, научитесь – потом только его и будете выбирать.

Ингредиенты
Для сыра «Филадельфия»
- *1 л молока*
- *500 мл кефира*
- *1 яйцо*
- *1 ч. л. соли*
- *лимонная кислота на кончике ножа*
- *1 ст. л. пармезана (по желанию)*
- *1 зубчик чеснока (по желанию)*

Для омлета
- *1 пучок шпината*
- *0,5 пучка базилика*
- *4 яйца*
- *1 ст. л. пшеничной муки*
- *2 щепотки крупной соли*
- *1 щепотка молотого черного перца*
- *2 столовые ложки тертого сыра (типа чеддера)*
- *сливочное масло для смазывания*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Приготовьте сыр «Филадельфия». Первым делом поставьте молоко на огонь, посолите и доведите до кипения. Как только закипит, влейте кефир и подождите, пока молоко свернется. Откиньте свернувшийся творог на марлю и подвесьте кулечком

на 15 минут над раковиной. Взбейте миксером яйцо с лимонной кислотой. Смешайте с творожной массой и взбейте еще раз до пышности. Все! Классический сыр «Филадельфия» готов. Но его можно усовершенствовать, чтобы он стала акцентней, особенно для нашего завтрака. Я добавляю в сыр столовую ложку тертого на самой мелкой терке пармезана и зубчик пропущенного через пресс чеснока.

Для омлета измельчите в кухонном комбайне или пропустите через мясорубку шпинат и базилик. Добавьте 4 желтка, взбейте миксером, всыпьте муку, влейте белки, взбейте еще раз. Наконец добавьте соль, перец, тертый сыр и взбейте еще раз.

Влейте массу для омлета в форму, смазанную сливочным маслом, и запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут. Дайте омлету чуточку остыть, достаньте его из духовки, нарежьте квадратиками и подавайте с сыром «Филадельфия».

Обед

Салат «Веселый витамин» (еврейский)

Ингредиенты

- *400 г моркови*
- *150 г твердого сыра*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *30 г свежей зелени*
- *80 г сметаны*
- *соль по вкусу*

Очищенную морковь натрите на крупной терке. На ней же натрите сыр и добавьте к моркови.

Чеснок мелко нарежьте, добавьте к моркови и сыру.

Заправьте салат сметаной, посолите и тщательно перемешайте.

Лагман по-уйгурски

Это одновременно и первое, и второе блюдо. Ошибочно считать его супом. Лагман может готовиться при большем количестве бульона, а может и при минимальном, уйгуры второй вариант называют «сухой лагман».

Ингредиенты

- *300–400 г баранины или супового набора из курицы*

• 2 средние луковицы
• 3 сладких перца
• 2 средние моркови
• 2 помидора или 50 г томатной пасты
• 2 картофелины (по желанию)
• 1 зубчик чеснока
• растительное масло
• паприка, зира, кориандр и молотый имбирь по вкусу
• 0,5 острого красного перца
• кинза, петрушка и зеленый лук по вкусу
• соль и молотый черный перец по вкусу

Для теста
• 3–3,5 стакана пшеничной муки
• 2 яйца
• ⅔ стакана воды
• щепотка соли

Первым делом подготовьте все продукты к процессу, чтобы вас ничего не отвлекало. Мясо нарежьте кусочками, все овощи – небольшими (но не мелкими) кубиками, раскладывая их по отдельным пиалам.

В казане разогрейте небольшое количество растительного масла (я беру растительное масло в сочетании со сливочным).

Обжарьте мясо и сразу добавьте лук. Жарьте на среднем огне, пока лук не станет мягким. Добавьте помидоры или томатную пасту, слегка обжарьте.

Добавьте зиру, чеснок, посолите, не забудьте положить кусочек острого красного перца. Налейте столько воды, чтобы мясо было прикрыто, варите около 30 минут. Затем прибавьте огонь и дайте воде возможность выпариться. За это время мясо должно быть почти готово. Попробуйте его на готовность: мясо немного твердое, но жуется уже достаточно легко.

Добавьте морковь, обжаривайте 5 минут.

Выложите к мясу все остальные овощи, чеснок и оставшиеся специи. Долейте горячей воды. Если вы хотите получить густое блюдо, то воды добавляйте поменьше. Если же вам нравится, чтобы было больше бульона, лейте побольше. Имейте в виду, что мы будем наливать жидкую составляющую на лапшу. И блюдо должно получиться достаточно густым. Варите овощи 20–25 минут.

Приготовьте тесто. В глубокую миску всыпьте муку, сделайте углубление, влейте яйца. Добавьте половину воды, посолите. Перемешивайте ложкой, потихоньку добавляя воды (ее не должно

быть много). Замесите тесто, оно должно получиться густое, как на пельмени.

Готовое тесто заверните в пленку и оставьте полежать на 1 час. После этого разделите его на 10 частей, из каждой скатайте длинную колбаску. Каждую колбаску густо смажьте растительным маслом и дайте полежать под пленкой еще 10 минут.

Достаньте колбаски и скатайте каждую руками, как дети катают пластилин, чтобы получилась толщина жгутика не толще карандаша. Каждый жгутик выкладывайте на тарелку спиралью и прикройте пленкой. Места процесс займет много. Не забывайте смазывать «карандаши» растительным маслом.

Через 5 минут возьмите 1 спиральку и скатывайте снова, уже тоньше карандаша. Я начинаю наматывать лагман на руку, как бабушки раньше наматывали пряжу. Если первый раз лагман будет толстоват, не страшно, потом все получится.

Поставьте кастрюлю с водой на огонь, хорошо посолите воду и отварите лапшу. Лагман после закипания воды варится не дольше 1 минуты.

Выкладываем в тарелку огненный лагман и заливаем нашей основой. Вся семья получает огромное удовольствие!

Ужин

Запеченная треска «Матросский праздник»

Ингредиенты

- *1 кг филе трески*
- *2 луковицы*
- *2 моркови*
- *1 сладкий перец*
- *2 помидора*
- *120 г твердого сыра + для подачи*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *кориандр и зира (по желанию) по вкусу*
- *2 щепотки молотого черного перца*
- *рубленая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Замороженное филе разрежьте на 8 равных частей. Каждую обваляйте в специях и соли, выложите на смазанный маслом противень.

Лук нарежьте кольцами, выложите по 2 кружочка на каждый стейк. Сверху выложите морковь, натертую на крупной терке.

Сладкий перец сполосните, очистите изнутри и нарежьте полосками. Выложите на морковь.

Далее положить помидоры, нарезанные кружочками.

К взболтанным яйцам добавьте соевый соус, сметану, молотый черный перец и натертый сыр. Все тщательно перемешайте. Каждый рыбный стейк полейте приготовленной заливкой.

Поместите в разогретую до 180 градусов духовку. Запекайте до образования аппетитной корочки.

Затем выключите духовку и накройте форму крышкой, чтобы все потомилось около 15 минут.

Это блюдо не нужно замораживать. Как правило, все просят добавку. Но даже если семья наелась, есть смысл оставить запеканку просто в холодильнике и подать ее на следующий день вместе с салатом или вместо салата в обед. Я такие запеканки готовлю в пятницу или субботу, так, чтобы в следующий выходной, когда все крутятся возле кухни, под рукой был быстрый перекус.

5 день

Завтрак

Детский плов

Плов получается сочным, вкусным и очень нравится и детям и взрослым. При подаче можно положить сверху плова несколько кубиков феты, брынзы или адыгейского сыра. Солоноватый вкус сыра отлично гармонирует со сладковатым вкусом плова.

Ингредиенты

- *2 моркови*
- *2–3 луковицы*
- *3–4 ст. л. топленого масла*
- *2 ч. л. зерен горчицы*
- *800 мл воды*
- *500 г круглозерного риса*
- *8 ягод кураги*
- *8 ягод урюка*
- *18 ягодок изюма*
- *2 ч. л. соли*
- *свежая зелень для подачи (по желанию)*

Морковь и лук натрите на крупной терке либо нарежьте соломкой.

На плите в кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте горчичные зерна. Как только они начнут потрескивать, добавьте овощи и жарьте 10 минут.

Аккуратно перемешайте, влейте воду. Добавьте рис и сухофрукты. Как только вода закипит, накройте плов крышкой, пусть томится около 20 минут.

При подаче плов можно посыпать рубленой свежей зеленью.

Обед

Салат «Берлинский»

Салат получается сытным, богат протеинами и приучает детей к бобовым. Из-за аромата вареной или обжаренной колбасы фасоль не привлекает к себе внимания.

Ингредиенты

- *150 г вареной колбасы*
- *200 г моркови по-корейски*
- *1 банка консервированной красной фасоли*
- *майонез по вкусу*
- *1 пучок свежей зелени*
- *несколько ломтиков батона без корок*

Колбасу нарежьте соломкой (можно ее слегка обжарить или проварить) и соедините с морковью. Фасоль откиньте в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, добавьте к колбасе и моркови. Добавьте майонез и мелко нарезанную зелень.

Батон нарежьте на кубики, обжарьте без масла, остудите и добавьте в салат перед подачей.

Суп с сельдереем

Поскольку салат у нас был достаточно калорийным и плотным, суп мы приготовим более легкий, веселый и очень полезный. Повара в ресторанах именуют его «пятнашкой», так как на большой объем кастрюли они берут по 15 штук каждого компонента. В нашем случае это будет «трёшка».

Ингредиенты

- *3 стебля сельдерея*
- *300 г белокочанной капусты*
- *300 г картофеля*
- *300 г моркови*
- *3 л холодной воды*
- *3 помидора*
- *3 сладких перца*
- *лавровый лист по вкусу*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Для заправки (на выбор)

- *1 куриный бульонный кубик*
- *50 г сливочного масла*
- *100 мл сливок*

Все овощи, кроме помидоров и сладкого перца, промойте, очистите, нарежьте довольно мелко и залейте холодной водой.

Поместите кастрюлю на огонь, доведите воду до кипения и

варите 30 минут.

Добавьте нарезанные кубиками помидоры и сладкий перец, нарезанный соломкой, а также специи и соль. Варите еще 10 минут.

Добавьте в суп рубленую свежую зелень и одну из заправок на выбор: сливочное масло, сливки или обычный бульонный кубик. Если используете кубик, то солить суп лучше в самом конце.

Доведите суп с заправкой до кипения, варите 1 минуту и выключайте огонь. Если суп получился густым, хотя это не так уж и плохо, скорректируйте густоту кипятком.

Ужин

Итальянская мясная закуска

Это модный горячий салат, поэтому его можно рассматривать именно в качестве закуски – чего-то среднего между салатом и горячим блюдом. Для его приготовления нам потребуется отварная курица. Можно отварить ее заранее (и тогда бульон пойдет в супе с сельдереем на обед) или непосредственно к ужину, оставив бульон на следующий день.

Ингредиенты

- *400 г отварного мяса курицы*
- *4 яйца*
- *1 сладкий перец*
- *5 средних маринованных огурцов или 10 корнишонов*
- *1 банка консервированной кукурузы*
- *1 пучок зеленого лука*
- *растительное масло для жарки*
- *сок 0,5 лимона*
- *1 ч. л. кунжута*

Отварную курицу нарежьте кубиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и тоже нарежьте кубиками. Сладкий перец помойте, очистите и нарежьте соломкой. Маринованные огурцы нарежьте кубиками.

В миске смешайте огурцы, яйца, кукурузу (без жидкости) и нарезанный зеленый лук.

На сковороде, слегка смазанной растительным маслом, быстро обжарьте отварную курочку и сладкий перец. Сбрызните соком лимона и добавьте к остальным ингредиентам.

На сухую сковороду насыпьте кунжут, жарьте до

потрескивания и влейте 2–3 столовые ложки растительного масла. Заправьте закуску кипящим маслом с кунжутом, посолите и поперчите по вкусу, подавайте к столу.

Итальянцы опционно вместе с кунжутом обжаривают еще 1 см натертого корня имбиря и 2–3 зубчика чеснока. Но это не обязательно, у закуски и так яркий и богатый вкус.

6 день

Завтрак

Это у нас завтрак выходного дня. Поэтому мы можем себе позволить побаловать домашних более плотной пищей. Я бы предложила на завтрак сэндвичи со свиной отбивной, сэндвичи с мясной намазкой и сэндвичи с запеченными яблоками и творогом. Все готовится быстро, хотя и кажется трудоемким процессом. Завтрак получится плотным и вкусным. А запасов (заготовок) нам хватит на два дня или на лишний перекус.

Сэндвичи с запеченными яблоками и творогом

Ингредиенты
3 яблока
100 г сахара
200 г творога
щепотка молотой корицы (по желанию)
ломтики пшеничного батона

У яблок выньте конусом серединку, засыпьте в них по чайной ложке сахара. Поместите яблоки на тарелку или противень и запекайте 12 минут в микроволновке или в духовке до мягкости.

Творог с сахаром измельчите блендером, смешайте с печеными яблоками, добавьте по желанию чуточку корицы. Намажьте массой ломтики белого хлеба и уберите в холодильник.

Сэндвичи с мясной намазкой

Сэндвичи со свиной отбивной

Ингредиенты
• *600–800 г свиного филе (лучше подмороженного)*
• *100 г сливочного масла + для жарки*
• *500 г куриной печени*
• *2 луковицы*
• *2 вареные морковки*
• *3 сваренных вкрутую яйца*
• *зелень для украшения*
• *ломтики пшеничного батона*
• *горчица столовая по вкусу*

• *майонез по вкусу*
• *листья салата*
• *соль и молотый черный перец по вкусу*

От куска подмороженной свинины отрежьте 8 тонких и одинаковых кусков мяса. Остальную свинину, сколько будет, нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле вместе с куриной печенью очень быстро, максимально – 10 минут. Добавьте лук и жарьте еще 5 минут.

Прокрутите через мясорубку свинину и печень с луком, затем морковь и яйца. Добавьте мягкое сливочное масло, соль, молотый черный перец и при желании измельчите блендером (я люблю текстурные паштеты).

Смажьте паштетом ломтики хлеба, украсьте зеленью и отправьте в холодильник, чтобы паштет чуть застыл на сэндвичах. Вкус жареной свинины и лука позволит забить вкус и аромат печени, а наличие печени сделает паштет воздушным.

Возьмите оставшиеся 8 кусочков свинины, выложите каждый между слоями пищевой пленки и аккуратно отбейте до толщины 3–5 мм. Свинину посолите, поперчите, смажьте смесью столовой горчицы и сливочного масла. Выложите по очереди по 2 кусочка на сухую сковороду и жарьте по 5 минут с каждой стороны.

Ломтики белого хлеба смажьте майонезом, выложите на них листья салата, сверху – отбивные и достаньте из холодильника остальные сэндвичи.

Обед

Туна-салат

Салат получается фитнес-формулы: легкий, вкусный, питательный. Его нужно подавать с подкисленным первым блюдом (в нашем случае – зеленым борщом), тогда калории сжигаются практически полностью.

Ингредиенты
• *1 банка консервированного тунца*
• *2 помидора*
• *2 огурца*
• *горсть листьев салата*
• *1 луковица*
• *1 ст. л. нарезанных маслин или оливок без косточек*
• *2 сваренных вкрутую яйца*
• *0,5 ст. л. лимонного сока*

• *4 ст.л. оливкового масла*
• *соль по вкусу*

Разомните тунец вилкой, слив жидкость из банки. Помидоры и огурцы нарежьте соломкой. Листья салата нарвите руками на небольшие фрагменты. Лук нарежьте тончайшими полукольцами.

С помощью двух вилок смешайте в салатнике перечисленные ингредиенты.

Желтки вареных яиц разотрите с лимонным соком и оливковым маслом, чтобы получилась заправка. Полейте ею салат, перемешайте, посолите и поперчите.

Украсьте салат натертым на мелкой терке белком и половинками или колечками оливок или маслин.

Зеленый борщ

Ингредиенты

• *3 л куриного бульона (свежего или сваренного вчера)*
• *2 свеклы (идеально молодые, с ботвой)*
• *2 моркови*
• *4 картофелины*
• *2 помидора*
• *растительное масло для жарки*
• *большой пучок щавеля*
• *1 небольшой пучок укропа*
• *1 небольшой пучок петрушки*
• *1 небольшой пучок зеленого лука*
• *3 зубчика чеснока*
• *4 сваренных вкрутую яйца*
• *сметана для подачи*
• *крупная соль и молотый черный перец по вкусу*

Доведите бульон до кипения и заложите в него свеклу и морковь, нарезанные тонкой соломкой. Свеклу положите вместе с ботвой.

Через 10 минут добавьте картофель, нарезанный брусочками.

Помидоры нарежьте кубиками и обжаривайте на растительном масле 5 минут. Щавель промойте и нарежьте. Заложите в борщ помидоры вместе со щавелем.

Зелень и чеснок мелко нарежьте, разотрите в ступке с крупной солью и молотым черным перцем. Отварные яйца очистите и нарежьте кубиками. Добавьте зелень и яйца в борщ, доведите до кипения и варите еще 2 минуты.

Подавайте борщ со сметаной.

Ужин

Гречневое горячее «Купчиха»

Ингредиенты

- *3 ст. л. растительного масла*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *200 г гречневой крупы*
- *300 г мясного фарша*
- *1 стакан томатного сока*
- *1 стакан воды*
- *2 лавровых листа*
- *2 зубчика чеснока*
- *рубленая свежая зелень для подачи*
- *соль и специи по вкусу*

В сковороде с толстым дном на растительном масле обжарьте нарезанный кубиками среднего размера лук. Добавьте к луку натертую морковь. Перемешайте и продолжайте обжаривать овощи около 5 минут, не забывая помешивать.

Пока обжаривается лук с морковью, прокалите гречневую крупу. Если есть необходимость, ее сначала нужно перебрать. Поместите в разогретую духовку и прокаливайте до тех пор, пока не пойдет характерный запах гречки.

Когда лук станет прозрачным, добавьте в сковороду фарш. С помощью лопатки быстрыми движениями разотрите фарш, чтобы удалить комки. Слегка обжарьте.

Всыпьте прокаленную гречку и сразу влейте томатный сок и воду, чтобы крупа была полностью покрыта жидкостью. Поперчите, добавьте лавровый лист и раздавленный чеснок. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до полной готовности крупы.

Гречневую кашу с фаршем подавайте к столу, присыпав рубленой зеленью.

7 день

Завтрак

Пицца на сковороде

Чтобы приготовить вкусную пиццу, в первую очередь нужно вкусное тесто. В нашем случае тесто должно быть жидким и быстрого приготовления.

Ингредиенты
• *растительное масло для жарки*

Для теста
• *4 ст. л. майонеза*
• *4 ст. л. сметаны*
• *1 яйцо*
• *9 ст. л. пшеничной муки*
• *щепотка соли*

Для топпинга
• *колбаса*
• *сыр*
• *маслины*
• *помидоры*
• *шампиньоны*

Приготовьте тесто. Разбейте яйцо в глубокую миску и посолите его по вкусу, затем взболтайте. Отдельно перемешайте сметану и майонез, добавьте яйцо.

Добавьте просеянную муку и хорошо все перемешайте. Если вы все сделали правильно, то тесто будет похоже на тесто для оладий.

Для топпинга мы будем использовать только уже готовые к употреблению продукты, такие как колбаса, сыр, помидоры. Вы можете добавить все, что вам пожелается и что есть у вас в наличии. Только повторимся: продукты должны быть уже готовыми к употреблению, так как пицца делается очень быстро и в противном случае они просто не успеют приготовиться.

Колбасу нарежьте соломкой или кубиками небольших размеров. Сыр натрите на крупной терке, а маслины и помидоры нарежьте кружочками толщиной примерно 5 мм. Шампиньоны

нарежьте тонкими ломтиками.

Поставьте сковороду на плиту и разогрейте в ней немного масла. Когда сковорода достаточно раскалится, влейте жидкое тесто. Теперь выложите топпинг: сначала колбасу, затем нарезанные шампиньоны, сверху равномерно распределите кружочки помидоров и маслин, посыпьте все сыром.

Готовьте минуты 2 без крышки, затем включите огонь на минимум и накройте крышкой. Подождите 10 минут, и вуаля, пицца на сковороде готова!

Обед

Салат «Нежность польки»

Это знаменитый польский летний салат, который, впрочем, сегодня можно готовить в любое время года, ибо продукты всегда есть в продаже. Салат незаменим для растущего организма, для женского здоровья и для тех, кто хочет следить за своим весом.

Салат получается нежнее нежного, и он очень нравится даже тем, кто тыкву терпеть не может.

Убедитесь в этом сами.

Ингредиенты

- *300 г тыквы*
- *300 г огурцов*
- *большой пучок зеленого лука*
- *100 г сметаны*
- *соль и перец по вкусу*

Сырую мякоть тыквы натрите на средней терке. Огурец также натрите на терке или нарежьте тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нарежьте.

Все компоненты смешайте, посолите, поперчите и заправьте сметаной.

Танзанийский суп-пюре из тыквы

Тыква – доступный продукт, имеющий к тому же в своем составе много витаминов и полезных элементов. Магний, калий, железо, кальций, клетчатка, сахар, белки – это лишь небольшой перечень содержащихся в ней очень нужных организму веществ.

Ингредиенты

• 2 ст. л. растительного масла
• 1 средняя луковица
• сахар по вкусу
• 400–500 г тыквы
• 700 мл куриного или говяжьего бульона
• 125 мл сливок
• 1 маленький перец чили
• сливочное масло для жарки
• 150 г отварного куриного мяса
• горсть очищенных грецких орехов
• зеленый лук для подачи
• соль и молотый черный перец по вкусу

В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарьте нарезанный лук, приправленный щепоткой сахара. Добавьте к луку тыкву, нарезанную небольшими кусочками, жарьте 5–7 минут, затем влейте ¼ стакана бульона и потушите до готовности тыквы.

Измельчите тыкву блендером до состояния пюре, влейте оставшийся бульон и сливки, на слабом огне прогрейте еще минут 5 после закипания. Посолите и поперчите по вкусу. Можно добавить мелко нарезанный перчик чили, если в семье любят острые блюда.

На сковороде на сливочном масле обжарьте нарезанную мелкими кубиками отварную курицу и измельченные грецкие орехи.

Готовый суп посыпьте нарезанным зеленым луком, в каждую тарелку добавьте по ложке курино-ореховой заправки.

Ужин

Паста с чили по-мексикански

В зависимости от количества пасты блюдо может быть острее или мягче, спокойнее. Порции прекрасно замораживаются и становятся даже вкуснее при следующей разморозке и прогревании в микроволновке.

Ингредиенты

• 1 луковица
• растительное масло для жарки
• 300 г мясного фарша
• 2 стручка перца чили
• 1 банка консервированной кукурузы
• 1 столовая ложка горького какао-порошка

• *400 г сухой пасты*
• *зелень сельдерея для подачи*
• *соль и молотый черный перец по вкусу*

Нарезанный лук слегка обжарьте на масле, добавьте и обжарьте фарш, затем нарезанный перец чили (чем мельче нарезан стручок, тем острее будет блюдо). Посолите.

Добавьте в сковороду консервированную кукурузу вместе с жидкостью и тушите 20 минут, по необходимости доливая немного воды. В конце приготовления добавьте какао и тщательно перемешайте.

Отварите короткую пасту (рожки, ракушки, широкую плоскую лапшу и т. п.). Слейте, оставив чуточку жидкости.

Выложите пасту в сковороду с чили, аккуратно перемешайте и подавайте к столу, посыпав рубленой зеленью сельдерея.

Десерты

Десерты можно готовить два раза в неделю, по два десерта за один раз, чтобы угощать ими домашних в течение трех ближайших дней.

Подавать десерт следует в тот прием пищи, когда ваши близкие говорят, что готовы съесть еще что-нибудь, но только не во время приема каш (в любое время суток).

Все десерты подобраны таким образом, чтобы их можно было подавать совсем маленькой порцией. Летом много свежих ягод, фруктов, которые нужно и можно давать детям. Правда, любые ягоды правильнее предварительно заморозить, а потом измельчить блендером для получения смузи. Так ягоды становятся слаще и не требуют дополнительного сахара.

Брауни

Ингредиенты

- *200 г темного шоколада*
- *350 г сливочного масла + для смазывания*
- *200 г пшеничной муки*
- *4 яйца*
- *400 г сахара*

Шоколад аккуратно растопите вместе с маслом до однородной массы на водяной бане, вмешайте муку.

Отдельно взбейте яйца с сахаром, соедините их с шоколадной массой.

Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте при 200 градусах под пергаментом или фольгой 20–25 минут. Внутри готовый брауни должен быть чуть влажноватым.

После остывания нарезаем небольшими кусочками и подаем к чаю или со свежими ягодами в любое время суток, кроме вечера. Брауни – сильный возбудитель.

Яблочные фрителли

Имейте в виду, что по этому же принципу можно готовить грушевые и банановые фрителли.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *200 мл молока*
- *щепотка соли*
- *150 г пшеничной муки*
- *2 крупных яблока (или груши, банана)*
- *сок 1 лимона*
- *100 г сахара*
- *1 пакетик ванилина*
- *растительное масло для фритюра*

Смешайте желтки яиц и молоко с солью и просеянной мукой, дайте отстояться.

Нарежьте яблоки кружочками толщиной 1 см, удалите сердцевину. Полейте лимонным соком.

Взбейте яичные белки с небольшим количеством сахара до пены и введите в кляр.

Яблочные кружочки обмакивайте в сахар, затем в тесто и жарьте во фритюре до золотистой корочки. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло.

Фрителли подают и горячими и холодными. Холодные фрителли по вкусу слегка напоминают творожники.

«Банана-мама»

Эти сладкие фруктовые конфетки можно давать детворе по одной штуке после каждого приема пищи.

Ингредиенты

- *50 мл апельсинового сока*
- *100 г пшеничной муки*
- *1 яйцо*
- *3 г разрыхлителя теста*
- *2 банана*
- *1 ч. л. кунжута*
- *1 ст. л. сахара*
- *растительное масло*

Приготовьте кляр из сока, муки, яичного желтка, разрыхлителя и взбитого отдельно белка.

Кусочки банана обмакивайте в кляр и жарьте на масле до золотистого цвета. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло.

Кунжут слегка обжарьте. Сахар карамелизируйте с кунжутом, выложите в карамель бананы в кляре, чтобы она полностью их покрыла.

Аккуратно вынимая по кусочку, споласкивайте ледяной водой и выкладывайте на тарелку.

Жидкий десерт – чампуррадо

Ингредиенты

- *100 граммов черного шоколада*
- *пол-литра молока*
- *2 столовые ложки муки*
- *ванильный сахар или ванилин*
- *сахар по вкусу*

Муку чуть разведите молоком, смешайте с измельченным шоколадом, молоком, ванилью и сахаром.

Варите на среднем огне, помешивая, пока смесь не станет гуще.

Охладите, взбейте миксером, разлейте по кофейным чашкам и подавайте.

Халифа

Ингредиенты

- *400 г готового слоеного теста*
- *растительное масло для жарки*
- *3 ст. л. кунжута*
- *3 ст. л. меда*
- *молотая корица по вкусу*

Тесто раскатайте, нарежьте квадратиками размером с половину спичечного коробка.

Обжарьте кусочки с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета, остудите.

На сухой сковороде обжарьте кунжут, смешайте с медом и корицей. Смажьте жареные кусочки теста медово-кунжутной смесью.

Меню для семейного торжественного приема (порции рассчитаны на 10–15 человек)

Судак, фаршированный креветками

Для приготовления этого блюда на 15 человек придется взять все ингредиенты в двойном объеме и на противне запекать сразу две рыбы, причем крупные. Иначе не хватит!

Ингредиенты

- *1 судак*
- *2 луковицы*
- *сливочное масло для жарки*
- *200 г очищенных креветок*
- *300 г шампиньонов*
- *150 мл сметаны*
- *1 ст. л. пшеничной муки*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Рыбу очистите, аккуратно снимите кожу целиком (голову при этом не отделяйте, только удалите жабры; если сами не сможете – просите мужа, у меня лично сил на жабры не хватает), отделите филе от костей, нарежьте кубиками.

Нарежьте мелко 1 луковицу и обжарьте на сливочном масле. Соедините нарезанную рыбу, жареный лук и креветки. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Нафаршируйте подготовленной массой кожу рыбы. Брюшко сколите зубочистками. Выложите в форму.

Запекайте в духовке при 180 градусах до готовности – около 40 минут.

Шампиньоны нарежьте пластинками, вторую луковицу – четвертушками колец, обжарьте вместе на сливочном масле. Добавьте сметану и муку, потушите до загустения.

На блюдо выложите «подушку» из грибов с луком, сверху – нашу рыбку, удалив зубочистки. Порционно резать нужно очень острым ножом, накладывая на каждую тарелку «подушку» и судака. Украсьте блюдо по желанию. Я обычно вместе с судаком пеку из соленого теста (как для пельменей) шляпу и сигару. И у меня на блюде отдыхающий судак-джентльмен в шляпе и с сигарой…

Рулетики из семги или лосося, фаршированные шпинатом

Размер формы или противня, на котором будет выпекаться бисквит со шпинатом, примерно 30 × 35 см. Мы приготовим два рулета (на много гостей), поэтому все будем повторять дважды. Яйца из обычного супермаркета, столовые, каждое весом 63–65 г.

Шпинат. Тут два варианта: либо он будет куплен измельченным и замороженным, либо свежим. Первый вариант предпочтительнее только потому, что чуть меньше мороки – разморозил, отжал, и готово. Если же вы берете свежий, то надо его промыть, просушить и измельчить, можно в блендере. Я же отталкиваюсь от того, что можем найти чаще всего, – замороженный шпинат…

Ингредиенты

- *400 г замороженного резаного шпината*
- *6 яиц*
- *4 зубчика чеснока*
- *80 г пшеничной муки*
- *400 г мягкого творожного сыра (типа «Филадельфия»)*
- *свежая зелень укропа, петрушки или шнитт-лука*
- *400 г филе семги или лосося*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

В мелкое сито выложите шпинат и оставьте оттаять (под ситом миска) на ночь.

Яйца помойте и разделите на белки и желтки. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

В блендер выложите яичные желтки, хорошо отжатый шпинат (он ни в коем случае не должен быть мокрым), муку, немного соли, черного перца и чеснок. Все измельчите до однородности.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Выстелите противень бумагой для выпечки.

Взбейте белки. Посуда должна быть не алюминиевая, сухая и абсолютно чистая, без присутствия жира на стенках. Итак, в миску влейте белки и взбейте до плотных пиков. Начните со средней скорости, взбивайте 1 минуту, затем увеличьте до высокой и взбивайте, пока они не станут гладкими и блестящими, 4–5 минут.

Содержимое блендера перелейте в чистую миску, вмешайте

взбитые белки в три этапа (берите за раз треть белков) – аккуратно, но интенсивно, делая движения от края миски вниз и к середине. При этом удобно просто поворачивать миску, все время перемешивая. Примешали треть, добавляйте следующую, и опять аккуратно, но интенсивно. Выложите смесь в форму для запекания.

Поместите форму в разогретую духовку. Время выпечки зависит от особенностей вашей духовки. У меня выпекается 8, максимум 10 минут. Если пересушить, бисквит будет ломаться. Если недопечь, после скручивания станет этакой клецкой. По истечении 8 минут откройте духовку и слегка нажмите на бисквит – если он пружинит и не остается вмятины, то он готов.

Отрежьте еще один кусок бумаги для выпечки (размер немного больше размера выпеченного бисквита) и переверните на него прямоугольник бисквита. Оставьте остывать, бумагу сверху не снимайте.

Для этого блюда я покупаю творожный сливочный сыр с зеленью. Если у вас без добавок, то вполне уместно добавить немного измельченного укропа и/или петрушки, можно мелко нарубленный шнитт-лук. Также очень вкусно вместо этого крема использовать плавленый сыр-намазку. Если сырная намазка слишком плотная, смешайте ее с одной-двумя столовыми ложками сметаны или майонеза.

С остывшего бисквита снимите бумагу, сверху аккуратно смажьте сырным кремом, немного отступая от края, буквально 1 см, не больше. На сыр выложите тонко нарезанную рыбу и сбрызните все соком лимона. (Лосось может быть и слабосоленый, и копченый; первый вариант мне нравится больше. Я покупаю уже нарезанный тонкими пластинами.)

Плотно и аккуратно сверните рулет, начиная с короткой стороны. Шов должен быть внизу. Хорошо и правильно испеченный бисквит будет очень нежным и эластичным. Поместите его в холодильник на пару часов, пусть станет плотнее. Завернуть его можно в ту же бумагу для выпечки, на которой вы его скручивали. Не забудьте – швом вниз. Положите с краю, вдоль стенки холодильника. Он занимает совсем немного места и пару дней спокойно себе полежит в ожидании праздника. Неплохо переносит заморозку, по крайней мере, я не заметила особых изменений во вкусе.

Вам останется только разрезать его, уложить на тарелку и подать к столу. Даже украшения наша закуска особо не требует – разрез прекрасен и приковывает взгляд, зелено-оранжево-белый…

Лосось в тонком лаваше с мягким сыром

Как известно, в лаваше можно подать абсолютно любой салат, чем давно пользуются многие хозяйки. Только вот салат внутри рулета все равно остается обычным салатом, а сам лаваш часто становится влажным и тяжелым. Предложенное же блюдо – совсем другое!

Лакомство никогда не теряет вкуса, а внешний вид его всегда остается на высоте. Слабосоленая рыба в сочетании с творожным сыром создает неповторимую гармонию вкуса, которую пресный лаваш и небольшое количество свежей зелени доводят до совершенства. Причем рыба в данном рецепте играет главную роль, а сам лаваш можно смягчить и майонезом, и сырным соусом, и обычным пастообразным плавленым сыром. Но наиболее вкусным блюдо получается все же со сливочным сыром «Филадельфия» или «Каймак», по вкусу и консистенции напоминающим очень хорошую жирную сметану.

Простое по приготовлению и очень изысканное блюдо смело можно отнести к категории «Пальчики оближешь!», а сам рецепт без раздумий записать в личную кулинарную книжку в раздел «золотых» рецептов.

Ингредиенты

- *1 тонкий армянский лаваш*
- *200 г мягкого сливочного сыра*
- *200 г филе слабосоленого лосося*
- *небольшой пучок укропа*

На ровной и сухой поверхности разложите тонкий армянский лаваш. Расправьте его и слегка придавите к столу руками. При помощи ложки или силиконовой лопаточки осторожно размажьте мягкий творожный сыр по всей поверхности лаваша. Не оставляйте пустых мест и старайтесь края пласта намазать немного большим слоем сыра. Это облегчит прилипание краешков рулета, а сама закуска будет иметь безупречную форму.

Разложите по поверхности лаваша рыбное филе. Указанное количество продукта получится распределить с пустотами в шахматном порядке. Пустоты на лаваше не должны настораживать, ведь в свернутом виде рулет получится наполненным как нужно.

Сверху рыбы разложите немного нашинкованной зелени укропа.

Сверните лаваш с начинкой в рулет, а после этого оберните

лакомство пищевой пленкой или поместите его в целлофановый пакет.

Отправьте рулет с лососем (семгой) и творожным сыром на пару часов в холодильник для пропитывания. Если блюдо проведет в холодильнике ночь, то его вкус станет еще лучше.

Селедочка в картофельной ладье

Искренне рекомендую. Всем очень нравится, в русских ресторанах в Париже – самое популярное блюдо.

Ингредиенты

- *15 картофелин*
- *2 лавровых листа*
- *2 соленые сельди*
- *2 луковицы*
- *свежая зелень для украшения*
- *зерна граната для украшения*
- *соль по вкусу*

Для заправки

- *1 лимон*
- *100 мл растительного масла*
- *1 ст. л. горчицы*

Хорошо помойте картофель и поставьте вариться в мундире. Добавьте соль по вкусу и лаврушку.

Пока картофель варится, займитесь селедкой. Отрежьте голову, хвост и плавники. Очистите от внутренностей, удалите хребет и мелкие косточки. По желанию можете очистить и от кожи. Готовое филе нарежьте маленькими кубиками.

Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками, добавьте к селедке.

Для заправки разрежьте лимон пополам, из одной половины выжмите сок, добавьте растительное масло и горчицу, все тщательно перемешайте и добавьте к селедке.

Готовый картофель остудите и очистите. Срежьте верхушку и при помощи чайной ложки удалите сердцевину. Наполните картофель приготовленной начинкой. Украсьте зернами граната и нарезанной зеленью. Выложите на украшенную зеленью тарелку и подавайте к столу.

Овощная корзина «Разносол»

Тут дело не в продуктах, а в принципе подачи. Но для фуршетной подачи солений важно отбирать самые миниатюрные плоды: корнишоны, острые перчики, маринованный лук, соленые или маринованные шампиньоны. Можно успеть сделать малосольные помидоры черри или малосольные огурчики бочонками (нарезав огурец на симпатичные пенечки). Рекомендуется все это нанизывать на шпажки и обязательно гармонизировать общим компонентом, которым может стать обвалка шпажек с соленьями в мелко нарезанной зелени или, что чаще у французов, в кунжуте. Чтобы он лучше прилипал, каждую шпажку с овощами предварительно окунают в огуречный или капустный рассол.

Овощная корзина «Дача»

Французы свежие овощи обычно подают в шотах (стаканчиках объемом 70–100 мл) на подушке из вкусного соуса. Можно взять любой из классических майонезов (очень интересно смотрится зеленый) и использовать следующие свежие овощи: морковь, огурцы, дайкон, сельдерей, цветной сладкий перец. Принцип подачи заключается в том, что все овощи нарезаются аккуратными брусочками и вставляются в стаканчик на соус как карандаши. В России пока подобная подача не так распространена, но уже даже в США, не говоря о Европе, свежие овощи подают не салатом, не отдельными нарезками, а именно так, порционно.

Моцарелла с томатом и авокадо

Это вариант всемирно известного салата, более уместный при большом количестве гостей. Сервировать салаты мы будем на трех больших тарелках.

Ингредиенты

- *листья свежего салата*
- *4 спелых авокадо*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *25–30 помидоров черри или 10 обычных*
- *5 упаковок моцареллы по 125 г*
- *прованские травы по вкусу*
- *листья базилика (можно взять сушеный)*
- *зелень петрушки*
- *1 ч. л. бальзамического уксуса*
- *100 мл оливкового масла*
- *2 ч. л. сахарной пудры*
- *соль по вкусу*

Салатные листья нарвите руками и выложите ими дно плоских широких тарелок.

Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте аккуратными ломтиками. Работайте быстро, сбрызгивая мякоть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

Помидоры черри нарежьте половинками (если у вас обычные помидоры, то нарежьте их кружочками). Выложите помидоры и авокадо на салатные листья, чередуя их. Чуть посолите и поперчите.

Нарежьте моцареллу ломтиками или кубиками и посыпьте сверху овощей. Поверх сыра посыпьте сухие прованские травы.

Базилик (фиолетовый или зеленый) промойте, оборвите листочки и выложите их сверху сыра.

Можно полить этот салат классическим соусом песто (см. стр. 131). А можно облегчить его, смешав бальзамический уксус с оливковым маслом и небольшим количеством сахарной пудры. Посолите, поперчите по вкусу и пролейте салат, увлажнив все овощи.

Блинчики с сыром и грибами

Для приготовления этого фуршетного блюда лучше воспользоваться готовыми блинчиками без начинки из расчета два блина на одного гостя. На 15 человек, соответственно, 30 штук. В случае, если блины планируется печь самостоятельно, рекомендую использовать сковороду маленького диаметра, так как нам нужен блинчик размером с десертную тарелку, не больше.

Ингредиенты

- *50 г сливочного масла*
- *600 г шампиньонов*
- *100 мл сливок*
- *300 г твердого сыра*
- *2 луковицы*
- *30 готовых блинчиков*
- *свежая петрушка или укроп для подачи*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Сливочное масло разогрейте на сковороде, обжарьте на нем нарезанный кубиками лук, затем добавьте нарезанные кубиками шампиньоны. Когда грибы станут мягкими, добавьте сливки и сыр, нарезанный кубиками. Внимание: требуется, чтобы сыр лишь чуть-чуть «поплыл». Если вы не уверены в качестве сыра, то лучше влить сливки, довести до кипения, выключить огонь и только после этого всыпать сыр. Перемешайте.

Сформируйте из блинчиков и начинки рулеты (конвертиком не заворачивайте!).

Выложите рулеты на противень, застеленный промасленным пергаментом, и запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 10 минут.

Это блюдо горячим не подают. Блинчики остудите до комнатной температуры и выложите на подносы, декорируя свежей зеленью (измельченной петрушкой или укропом). Если хочется, чтобы блины смотрелись «гламурно», то при запекании каждый рулетик смазываем желтком, разведенным столовой ложкой воды.

Салат «Капитан» в ладьях

Ингредиенты

- *1 кг сладкого перца*
- *1 кг баклажанов*
- *3 луковицы*
- *4 яйца*
- *постный майонез*
- *сырная нарезка для украшения*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Сладкий перец промойте, разрежьте пополам, удалите семена, смажьте растительным маслом и запекайте в духовке при 180 градусах 15–20 минут. Перец должен дать аромат, но остаться упругим.

Баклажаны нарежьте кубиками, посолите, поперчите, залейте сырыми яйцами, перемешайте и поместите в холодильник на 3 часа.

Обжарьте на сковороде на растительном масле нарезанный полукольцами лук. Добавьте баклажаны и обжарьте до яркого цвета, мягкости и грибного аромата.

Нафаршируйте перцы баклажанами. При желании для придания большей сочности начинке можно воспользоваться домашним постным майонезом на фасоли – добавьте немного в начинку.

Из сырной нарезки сделайте треугольники «парусов» и закрепите с помощью деревянных шпажек-«мачт».

Салат «Столичный» в корзиночках

Песочные корзиночки – рецепт простой, не требующий сложных навыков или кулинарных знаний. Учитывая основные особенности приготовления теста, все получится на высшем уровне. Чтобы корзинки вышли рассыпчатыми и немного слоистыми, продукты должны быть холодными, готовое тесто тоже охлаждается перед выпеканием не менее часа.

Ингредиенты

- *4–5 стаканов пшеничной муки*
- *1 ч. л. разрыхлителя теста*
- *200 г замороженного сливочного масла*
- *4 яйца*
- *1 ст. л. сахара*
- *0,5 ч. л. соли*
- *сухая фасоль или горох в качестве грузиков*

Просейте муку с разрыхлителем в миску и натрите в нее замороженное масло. Перемешайте – должна образоваться сухая крошка, при необходимости добавьте чуть больше муки.

Введите в тесто яйца, сахар, соль, вымешайте, соберите в ком, заверните в пленку и отправьте в холодильник на 1 час.

Раскатайте холодное тесто в пласт, вырежьте кружочки и выложите их в формочки. Застелите тесто в формочках промасленным пергаментом и заполните сухой фасолью или горохом.

Выпекайте корзиночки из песочного теста 10 минут при 190 градусах.

> *Фасоль и горох, которые используются в качестве грузиков при выпечке, можно использовать многократно, а потом приготовить из них суп: из прокаленной фасоли или гороха он получается обалденно вкусный.*

Для салата

- *2 отварные куриные грудки*
- *4 очищенных свежих огурца*
- *3 очищенных соленых (не маринованных!) огурца*
- *2 средние отварные моркови*
- *5 средних сваренных в мундире картофелин*
- *1 банка горошка мозговых сортов*
- *4 сваренных вкрутую яйца*

Для заправки

- *1 кисло-сладкое яблоко нежной текстуры*
- *⅓ стакана сметаны*
- *250 г классического майонеза*
- *0,25 ч. л. соли*
- *0,5 ч. л. сахара*
- *1 ч. л. горчицы*

Приготовьте заправку. Яблоко натрите на самой мелкой терке в пюре и смешайте со сметаной, майонезом, солью, сахаром и горчицей. Взбейте и уберите в холодильник.

Все остальные компоненты нарежьте очень мелкими кубиками. Посолите по вкусу. Салатную смесь убираем в холодильник и храним там до кануна мероприятия.

Начините корзиночки салатом примерно за пару часов до прихода гостей. Готовые корзиночки до подачи держите в холодильнике.

Мясной рулет «Ужин Ришелье»

Если вы хотите удивить домашних чем-то праздничным, сытным, оригинальным и «богатым», побалуйте их в следующие выходные знаменитым рулетом «Ужин Ришелье». На Украине в 90-е годы это блюдо стало хитом всех ресторанов Запорожья, Одессы, Харькова и Днепропетровска. Рецепт я узнала в ресторане «Лахти». Симфонию вкусовых ощущений и полнейший эпикурейский экстаз – гарантирую!

Ингредиенты

- *1 кг телятины (филе)*
- *сок 0,5 лимона*
- *20 горошин черного перца, раздробленных молотком*
- *10 ломтиков бекона*
- *100 г зеленой фасоли*
- *300 г свинины (филе)*
- *300 г красного утиного или темного куриного филе*
- *1 сладкий перец*
- *50 г домашнего сала*
- *соль по вкусу*

Дополнительно (по желанию)

- *1 яичный желток*
- *1 ст. л. воды*
- *2 зубчика чеснока*

Телятину промойте, осмотрите кусок, разрежьте его так, чтобы он открылся как книга. (Для этой цели я специально выбираю самое нежное мясо, продолговатым кусочком.) Отбейте мясо через пищевую пленку или полотенце молотком максимально сильно – так, чтобы ваша «книга» в раскрытом виде была не толще 8–9 мм. Сбрызните мясо лимонным соком, посолите, поперчите, сверните рулетом, упакуйте в пищевую пленку и отправьте отдохнуть в холодильник на пару часов.

Разверните «книгу», выложите на ее «страницы» полоски бекона, сверху зеленую фасоль, нарезанную кусочками по 3–4 см (можно взять размороженную), затем кусочки свинины. Свинину нарежьте относительно тонкими ломтиками размером со спичечный коробок и тоже слегка отбейте. Приправьте свинину дробленым черным перцем, чуть присолите. С кусочками куриного или утиного филе поступайте так же, как со свининой: нарежьте ломтиками и чуть отбейте. Выложите сверху свинины,

поперчите и посолите. Без фанатизма! Далее выложите нарезанный соломкой сладкий перец и последним штрихом – тончайшие лепестки сала.

Сверните рулет (если вы не убирали телятину с полотенца или пленки, сделать это будет очень легко). Перевяжите его шпагатом, выложите в рукав для запекания и поместите на 2 часа в духовку, разогретую до 180 градусов.

Любители гламура могут размешать в чашке яичный желток, ложку воды и пропущенный через пресс чеснок. Этой болтушкой вы смажете рулет, когда извлечете его из рукава, а затем отправите на 10 минут под верхний гриль, чтобы он покрылся глянцевой ароматной корочкой.

Подавайте рулет горячим, теплым, остывшим или холодным. Он изумительно хорош в любом виде – настоящий пир души!

Стейк из телятины с красной икрой в соусе «шампань»

Ингредиенты

• стейки из телячьей вырезки толщиной не более 1 см по числу гостей

• лимон по вкусу

• помидоры черри для украшения

• смесь перцев по вкусу

• соль по вкусу

Для соуса «шампань»

• 400 мл сухого шампанского

• 400 мл сливок 20 % жирности

• 2 ст. л. пшеничной муки

• 2 ст. л. красной икры

• соль, сахар и молотый белый перец по вкусу

В ступке разотрите смесь перцев и морскую или крупную каменную соль. Натрите стейки смесью перцев и соли.

Духовку разогрейте до 200 градусов.

Поместите стейки в рукав для запекания и отправьте в духовку на 15 минут. Не доставайте из рукава и из духовки до полного охлаждения духовки.

Готовые стейки сбрызните лимонным соком. Перед подачей к столу их потребуется снова разогреть в духовке до 65 градусов (за 3 минуты в духовке, разогретой до 210 градусов). Стейки больше в рукав класть не нужно!

Пока запекается мясо, приготовьте соус. Смешайте в сотейнике сливки и шампанское. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Добавьте соль, сахар и перец. Варите, помешивая, на очень слабом огне 15 минут.

Просейте муку через ситечко, вмешайте, чтобы не было комков, доведите соус до кипения, проварите 2–3 минуты. Охладите соус и добавьте в него столовую ложку красной икры.

Подавайте стейки, обильно полив соусом.

Для украшения помидоры черри смажьте оливковым маслом, обваляйте в кунжуте. Украсьте блюдо из расчета 2 половинки помидора черри на 1 стейк. Во Франции чаще используют половинки зеленого винограда без косточек, тоже обваленного в кунжуте.

Семга на шпажках

Готовим семгу из расчета один гость – одна шпажка шашлычка, то есть примерно 150 г рыбы. На 10 персон, таким образом, нам потребуется 1,5 кг филе семги.

Ингредиенты

- *1,5 кг филе семги*
- *2 лайма*
- *1 лимон*
- *1 ч. л. сахара*
- *оливковое масло для смазывания*
- *листья салата айсберг в качестве «салфеток»*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

С филе семги снимите кожу и хорошо просушите салфетками. Нарежьте филе кубиками по 3 см. Сложите в миску, выжмите туда же сок лимона, приправьте сахаром, солью и перцем по вкусу. Аккуратно перемешайте и оставьте мариноваться на 1 час.

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Лаймы нарежьте тонкими полукружьями. Наколите семгу на шпажки, чередуя с ломтиками лайма.

Разложите шпажки на решетке, смазанной оливковым маслом. В духовку вставьте противень, сверху поместите решетку с шашлыками.

Жарьте семгу не более 10 минут!

Выложите каждый шашлычок на лист салата айсберг, а уже потом все вместе на большое блюдо. Шашлычки можно подавать как горячими, так и холодными.

Овощи гриль

Овощи гриль являются чудесным гарниром ко многим блюдам, отлично выступают соло, ну и, наконец, служат украшением стола.

Ингредиенты

- *2 баклажана*
- *2 кабачка*
- *2 красных сладких перца*
- *2 крупные луковицы*
- *2 початка кукурузы*
- *12–15 зубчиков чеснока*
- *1 пучок свежей зелени*

Для маринада

- *200 мл качественного соевого соуса*
- *100 мл оливкового масла*
- *6 ст. л. бальзамического уксуса*
- *2 ст. л. меда или коричневого сахара*
- *2 ст. л. горчицы*
- *любая сухая смесь трав по вкусу*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Баклажаны и кабачки вымойте, обсушите и нарежьте «языками» по 8 мм толщиной. Сладкий перец вымойте, очистите от семян, разрежьте пополам, а потом каждую половинку еще на две части вдоль. Лук нарежьте сантиметровыми кольцами и проткните зубочистками, чтобы кольца не рассыпались. Каждый початок кукурузы разрежьте на 4 части. Чеснок измельчите.

В миске смешайте все ингредиенты маринада. Аккуратно выложите в миску овощи и рукой в перчатке перемешайте. (Я делаю это в пакете, только лук с зубочистками мариную отдельно, отлив чуточку соуса). Маринуйте минимум 30 минут.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Решетку смажьте маслом, выложите овощи. Поместите решетку над раковиной и дождитесь, чтобы маринад перестал стекать.

В духовку поместите противень, сверху решетку с овощами. Запекайте с каждой стороны по 10 минут.

Подавая к столу, посыпьте рубленой зеленью.

Если «языки» баклажанов и кабачков после запекания нарезать, тогда в овощи можно воткнуть шпажки или

вилочки, чтобы было удобнее брать с фуршетного стола. Если стол банкетный – лучше оставить крупные куски. Как соус к таким овощам подойдет любой из классических, содержащий в основе томат.

Картофель в мундире, обжаренный в сливочном креме

Для этого рецепта следует выбрать небольшие картофелины красного цвета, без изъянов, из расчета две штуки на человека.

Ингредиенты

- *10–12 небольших красных картофелин*
- *100 мл сметаны*
- *100 мл сливок*
- *1 зубчик чеснока*
- *60 г сливочного масла*
- *3 ст. л. рубленой зелени укропа*
- *3 ст. л. нарезанного зеленого лука*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Картофель отварите заранее в подсоленной воде. Воду слейте, картофель просушите. Остывшие клубни разрежьте вдоль пополам. Не очищайте!

Приготовьте сливочный крем. Сметану смешайте со сливками, пропущенным через пресс чесноком, солью и перцем. Взбейте миксером.

На сковороде разогрейте сливочное масло и выложите половинки картофеля разрезам вниз. Жарьте до золотистой корочки. Аккуратно переверните вилкой и выложите сверху каждой картофелины сливочный крем. Он может потечь – не страшно. Поджарьте до золотистой корочки с обратной стороны, выложите картофель на блюдо и посыпьте зеленью.

При подаче можно сделать микс из этого картофеля и овощей гриль.

> *При жарке каждой порции картофеля сковороду очищайте ложкой, собирая остатки крема в отдельную мисочку. После жарки последней порции верните весь крем в сковороду, влейте 2–3 ст. л. воды, добавьте немного рубленой зелени, доведите до кипения и перелейте в соусник. Если вы будете подавать картофель вместе с другими овощами, гриль например, этим соусом можно полить и их при подаче, чтобы гармонизировать общий вкус.*

Пирожные «Медовик»

Такое лакомство наверняка понравится ценителям вкусной выпечки. Для этого пирожного нам потребуется испечь всего два коржа, тем самым вы не потратите много сил и быстро справитесь с его приготовлением. Для тех, у кого проблемы с раскатыванием коржей, этот рецепт – просто находка. Отлично подходит он и для больших мероприятий. Но я бы советовала заранее потренироваться, чтобы накануне события уже не волноваться ни о чем.

Ингредиенты

- *150 г сливочного масла*
- *2 ст. л. меда*
- *1 стакан сахара*
- *2 яйца*
- *2 стакана пшеничной муки*
- *1 ч. л. пищевой соды*

Для крема

- *500 г сметаны*
- *1 стакан сахара*

В казанке (можно готовить и в сковороде или толстостенной кастрюле) смешайте сливочное масло, мед и сахар. Поставьте массу на небольшой огонь и дайте закипеть. В кипящую массу добавьте соду и при постоянном помешивании варите около 2 минут, пока масса не перестанет пениться, то есть завершится реакция соды с медом. Готовую массу остудите до комнатной температуры.

В остывшую смесь добавьте яйца и взбейте венчиком. Всыпьте муку и перемешайте. Тесто получается густоватое, липнущее к рукам.

На противень, выстеленный пергаментом или силиконовым ковриком, влейте половину теста и смоченными в воде руками распределите его по форме. Отправьте корж в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекайте 10–15 минут, до золотистого цвета. Корж должен хорошо потемнеть, светлый корж может оказаться сырым. Таким же образом испеките второй корж.

Каждый корж разрежьте пополам по горизонтали и сложите друг на друга. В итоге у нас получится 4 коржа. Срежьте неровные края. Обрезки измельчите и используйте для украшения пирожного.

Приготовьте крем: взбейте сметану с сахаром.

Смажьте каждый корж приготовленным кремом (верхний корж тоже). Все смазанные коржи сложите друг на друга, присыпьте измельченными обрезками коржей. Поместите в холодильник пропитаться.

На следующий день нарежьте медовик на порционные кусочки (на 8 частей) и подавайте вкусное, нежное, ароматное пирожное к столу.

Кексы «Дипломат»

Эти мини-кексы подают к ликеру или бренди после обеда, перед чаем или десертами.

Ингредиенты

- *100 г сливочного масла + для смазывания*
- *120 г сахара*
- *0,5 ч. л. лимонной цедры*
- *щепотка соли*
- *130 г пшеничной муки*
- *50 г крахмала*
- *1 пакетик (1 ч. л.) разрыхлителя теста*
- *3 яйца*

Для посыпки

- *какао-порошок*
- *сахарная пудра*

Все ингредиенты соедините, хорошенько вымешайте миксером.

Выложите мини-кексы мокрой чайной ложкой на лист пергамента, смазанный маслом. С помощью ситечка часть кексов посыпьте какао-порошком, часть – сахарной пудрой. Идеально, если и какао, и пудра будут присыпаться по диагонали, так, чтобы каждый кексик был с двумя присыпками.

Выпекайте 30 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Остудите на решетке перед подачей.

Салатные заправки

А теперь важные «палочки-выручалочки», с которых мы с вами начали разговор в этой книге (помните: скандал, шляпка и салат?), ими же и закончим. Потому как меню на каждый день вы уже освоили, банкетное меню проработали, но вдруг (вечное «вдруг») нагрянут гости? И тут вас всегда выручит салат.

Итак, начнем с салатных заправок:

Салатные заправки, созданные на основе двух основных компонентов – кислоты и растительного масла, – во французской кухне называются «винегрет». Они используются для приготовления более тысячи салатов и холодных блюд, а вовсе не являются заправками к русскому винегрету, как думают многие.

Все заправки можно хранить в холодильнике до 3 месяцев. Тара для хранения должна быть стеклянной, хорошо укупоренной.

Все заправки рекомендуется готовить с запасом (около литра), ибо они не портятся долго, а выручают очень часто. Просто вжик – и все готово!

В рецептах встречается классический термин «шиффонад». Это способ нарезки зелени для заправок, соусов, иногда гарниров. Шиффонад предполагает сворачивание листьев в виде плотного рулончика и нарезку очень тонкими длинными полосками. После того как зелень вымыта, ее можно несколько раз залить крутым кипятком, каждый раз сливая воду. Внимание: зелень не должна изменить цвет, чтобы шиффонад выглядел нарядно.

Заправка «Руж винэгр»

Ингредиенты

• 240 мл красного винного уксуса

• 2 ч. л. горчицы

• 15 г мелко нарезанного лука-шалота

• 720 мл оливкового или рапсового масла

• 2 ч. л. сахара

• по 1 ст. л. мелко нарезанных зеленого лука или шнитт-лука, петрушки и эстрагона

• соль и молотый черный перец по вкусу

Смешайте уксус, горчицу, лук-шалот и дайте им постоять 30 минут. Постепенно, вымешивая венчиком, вмешайте масло.

Добавьте по вкусу соль, перец и сахар. В самом конце вмешайте зелень.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Блан винэгр»: *замените красный винный уксус на белый.*

Заправка «Котэ»: *замените красный уксус белым, добавьте 1 ч. л. лукового порошка или 1 ст. л. сухого жареного лука и большую щепотку чесночного порошка, а также 2 ст. л. рубленой кинзы и 2 ст. л. рубленой петрушки.*

Заправка «Дюкан»: *на 30 мл растительного масла обжарьте около 70 г измельченного чеснока, измельчите зажарку блендером, добавив 1 ст. л. кипяченой воды и 1 ч. л. сладкой горчицы. Введите в состав основной заправки.*

Заправка «Лимончелло»: *замените уксус 180 мл свежего лимонного сока, добавьте 2 ч. л. чеснока, пропущенного через пресс, и 1 ч. л. рубленого розмарина.*

Заправка «Лимончелло-сек»: *замените уксус 180 мл свежего лимонного сока и добавьте дополнительно 9 ст. л. очень мелко нарезанной петрушки.*

Заправка «Аманде-фик»

Ингредиенты

- *120 мл бальзамического уксуса*
- *120 мл красного вина (типа мерло)*
- *4 мелко нарезанные луковицы шалота*
- *115 г жареного и нарубленного миндаля*
- *480 мл оливкового масла*
- *150 г мелко нарубленного сушеного инжира*
- *сок 2 лимонов*
- *1 ч. л. соуса табаско*
- *350 мл миндального масла*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Смешайте бальзамический уксус, вино, лук-шалот, миндаль, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком оливковое масло.

Вмешайте инжир, лимонный сок, соус табаско и миндальное масло. Проверьте, хватает ли соли и перца.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Помм д’отонн»

Ингредиенты

• 480 мл яблочного сидра

• 180 мл яблочного уксуса

• 1 очищенное и мелко нарезанное яблоко (идеально сорта «Гренни Смит»)

• 2 ч. л. соли

• 0,25 ч. л. молотого белого перца

• 720 мл растительного масла

• 2 ст. л. рубленого эстрагона

• 15 мл кленового сиропа или жидкого меда

Уварите яблочный сидр в сотейнике до объема 180 мл. Дайте остыть.

Смешайте уваренный сидр, уксус, кусочки яблока, соль и белый перец. Постепенно венчиком вбейте масло.

Вмешайте эстрагон и сироп или мед. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Классическая заправка «Бальзам бальзамик»

Ингредиенты

- *120 мл красного винного уксуса*
- *120 мл бальзамического уксуса*
- *2 ч. л. столовой горчицы*
- *½ ч. л. сахара*
- *720 мл оливкового масла*
- *по 1 ст. л. рубленых петрушки, орегано, базилика и эстрагона*

Смешайте оба вида уксуса, горчицу, сахар, соль и перец по вкусу. Постепенно вмешайте оливковое масло.

Проверьте, хватает ли соли, сахара и перца. Добавьте рубленую зелень.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка с острым маринованным перцем

Ингредиенты

- *240 мл хересного уксуса*
- *60 мл сока лайма*
- *5 мелко нарезанных маринованных острых перцев*
- *2 мелко нарезанные луковицы шалота*
- *2 измельченных зубчика чеснока*
- *1 ст. л. коричневого сахара*
- *720 мл оливкового масла extra virgin*
- *1 столовая ложка сухих прованских трав*
- *соль и перец по вкусу*

Смешайте уксус, сок лайма, маринованный перец, лук-шалот, чеснок, сахар, соль и перец.

Постепенно венчиком вмешайте масло.

Скорректируйте содержание соли и перца и добавьте прованские травы.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Хинди-карри»

Ингредиенты

- *720 мл оливкового масла*
- *2 ч. л. порошка карри*
- *1 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота*
- *1 ст. л. измельченного чеснока*
- *1 ст. л. измельченного корня имбиря*
- *1 ст. л. цедры лайма*
- *240 мл яблочного уксуса*
- *40 мл сока лайма*
- *1 ст. л. меда*
- *соль и перец по вкусу*

Нагрейте 90 мл оливкового масла на слабом огне. Добавьте порошок карри, лук-шалот, чеснок, имбирь и цедру лайма. Продолжайте прогревать до полупрозрачности лука. Не зажаривайте!

Снимите с огня, дайте остыть и влейте остальное масло.

Смешайте уксус, сок лайма, мед, соль и перец. Постепенно венчиком вмешайте масло.

Скорректируйте содержание сока лайма, меда, соли и перца по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Флер де паво»

Ингредиенты

- *10 мл оливкового масла*
- *1 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота*
- *90 мл кетчупа*
- *60 мл красного винного уксуса*
- *60 мл апельсинового сока*
- *60 мл сока грейпфрута*
- *1 ст. л. густого меда*
- *½ ч. л. порошка сухой горчицы*
- *2 ч. л. семян мака*
- *720 мл оливкового масла*
- *соль и перец по вкусу*

Нагрейте масло на среднем огне и спассеруйте лук-шалот до полупрозрачности.

Добавьте кетчуп, уксус, оба вида соков, мед, горчицу и мак. Доведите до кипения и варите 1 минуту. Снимите с огня и остудите до комнатной температуры

Постепенно венчиком вмешайте масло. Посолите и поперчите по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Фе де томат»

- *10 средних помидоров*
- *480 мл оливкового масла*
- *180 мл красного винного уксуса*
- *1 ст. л. свежего нашинкованного тимьяна*
- *2 ст. л. шиффонада из базилика (см. стр. 200)*
- *1 ч. л. соуса табаско*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Помидоры среднего размера помойте, аккуратно ножом вырежьте белую жесткую часть, если она есть (часто встречается у тепличных томатов).

Обмажьте помидоры небольшим количеством оливкового масла и наколите на поварскую спицу с рукояткой либо зажмите длинными щипцами и по очереди обожгите на открытом огне над газовой горелкой. Пользуйтесь прихваткой, чтобы не обжечь руки! После обжига помидоры очистите и измельчите блендером.

Смешайте уксус, томатное пюре, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком оставшееся масло.

Вмешайте базилик и соус табаско. Посолите и поперчите.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Гояв»

Ингредиенты

• 120 г пюре из гуавы (в некоторых случаях можно заменить на пюре из сочной свежей груши)

• 250 мл красного винного уксуса

• 2 ст. л. порошка карри

• сок 4 лаймов

• 1 мелко нарезанный острый перец длиной 10–12 см в длину, без семян

• 720 мл оливкового масла

• 3 ст. л. нарезанной очень мелко кинзы

• соль и молотый черный перец по вкусу

Смешайте в небольшом сотейнике пюре из гуавы или груши, уксус и порошок карри, прогрейте смесь на слабом огне 3 минуты. Дайте смеси остыть.

Смешайте остывшую массу с соком лайма, нарезанным перцем чили, солью и молотым черным перцем.

Постепенно венчиком вмешайте масло.

Добавьте кинзу, посолите и поперчите по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Уиль де трюффе»

Ингредиенты

• 1 ст. л. измельченного чеснока
• 3 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота
• 60 мл белого винного уксуса
• 60 мл лимонного сока
• 60 мл хереса
• 1 ст. л. сухих белых грибов или шиитаке, смолотых в кофемолке до пудры
• 240 мл оливкового масла extra virgin
• 8 ст. л. мелко нарезанного свежего майорана
• 8 ст. л. мелко нарезанной свежей петрушки
• 4 ст. л. свежей мяты
• 60 мл трюфельного масла
• соль и молотый черный перец по вкусу

Смешайте чеснок, лук-шалот, уксус, лимонный сок, херес, соль и перец. Добавьте пудру из сухих грибов и прогрейте смесь в сотейнике в течение 2–3 минут на слабом огне. Остудите.

Постепенно венчиком вмешайте в остывшую смесь оливковое масло. Вмешайте рубленую зелень, скорректируйте по вкусу.

Добавьте трюфельное масло и взбейте заправку венчиком еще раз.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Миракль д’арашид»

Ингредиенты

- *600 мл жидкого арахисового масла*
- *300 мл яблочного уксуса*
- *0,5 стакана коричневого сахара*
- *2 ч. л. измельченного чеснока*
- *2 ст. л. рубленого свежего эстрагона*
- *2 ст. л. рубленого зеленого лука*
- *2 ст. л. рубленой свежей петрушки*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Тщательно смешайте венчиком масло, уксус, сахар, чеснок и всю зелень. Поставьте на 12 часов в теплое место, затем на 12 часов в холодильник.

Перед подачей снова перемешайте, взбейте венчиком, посолите и поперчите по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике. Перед каждым использованием оставляйте при комнатной температуре на 1 час и каждый раз тщательно взбалтывайте или взбивайте заправку.

Заправка «Песто-стиль»

Ингредиенты

• 250 мл красного винного уксуса

• 150 г любого соуса песто (готового либо сделанного самостоятельно)

• 600 мл любого растительного масла с нейтральным вкусом

• соль и молотый черный перец по вкусу

Для песто (на 1 л)

• 230 г листьев зеленого базилика

• 300 г жареных кедровых орешков

• 1 ст. л. пропущенного через пресс чеснока

• 1 ч. л. с горкой соли

• 250 г тертого пармезана

• оливковое масло

Смешайте уксус, песто (см. ниже), соль и перец.

Тонкой струйкой влейте растительное масло, взбивая заправку венчиком. Проверьте, хватает ли соли и перца.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Для песто бланшируйте базилик в подсоленной кипящей воде 1–2 минуты. Слейте воду. Бланшированные листья базилика, жареные кедровые орешки и чеснок с солью выложите в чашу блендера и измельчите. Смешайте массу с натертым на мелкой терке пармезаном и аккуратно влейте оливковое масло до объема в 1 л. Песто можно подавать сразу или хранить в холодильнике до 6 месяцев.

Заправка «Гурмэ»

Ингредиенты

- *100 мл белого винного уксуса*
- *90 мл лимонного сока*
- *100 мл хереса*
- *360 мл оливкового масла*
- *360 мл рафинированного подсолнечного масла*
- *2 ст. л. мелко нарезанного фиолетового базилика*
- *2 ст. л. мелко нарезанного эстрагона*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Смешайте уксус, лимонный сок, херес, соль и молотый черный перец.

Медленно венчиком вмешайте масло. Вначале оливковое, затем рафинированное подсолнечное.

Добавьте рубленую зелень, скорректируйте соль и перец по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Гурмэ-спесьяль»

Замените херес красным вином (мерло), а белый винный уксус – красным. Замените подсолнечное масло маслом грецкого ореха, а базилик и эстрагон – петрушкой и зеленым луком в тех же объемах.

Заправка «Дэейес верт»

Ингредиенты

- *60 г шпината*
- *60 г кресс-салата*
- *1 ст. л. рубленой петрушки*
- *1 ст. л. рубленого эстрагона*
- *1 пропущенный через пресс зубчик чеснока*
- *120 мл растительного масла*
- *360 мл домашнего майонеза или майонеза «Провансаль»*
- *1 ст. л. столовой горчицы*
- *3 ст. л. лимонного сока*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

С помощью блендера или кухонного комбайна измельчите шпинат, кресс-салат, петрушку и эстрагон.

Добавьте чеснок и растительное масло и измельчите массу еще раз.

Смешайте все с майонезом и горчицей.

Посолите и поперчите по вкусу, добавьте лимонный сок и перемешайте еще раз.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Паприкаш-каталина»

Ингредиенты

• 4 желтка вареных яиц

• 0,5 стакана коричневого сахара

• 120 мл яблочного уксуса

• 2 ч. л. дижонской зернистой горчицы

• 0,25 ч. л. чесночного порошка

• 1 ст. л. обжаренного до коричневого цвета и высушенного лука

• 3 горошины душистого перца (по желанию)

• 360 мл растительного масла, ароматизированного паприкой (см. стр. 231)

• 0,5 ч. л. молотого белого перца

• соль по вкусу

Тщательно разотрите желтки, смешайте их с сахаром, уксусом, горчицей, чесночным порошком и сухим жареным луком.

По желанию смелите на ручной мельнице душистый перец и добавьте в смесь.

Тонкой струйкой влейте масло. Взбейте венчиком.

Добавьте молотый белый перец и соль по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Винегрет орьенталь»

Ингредиенты

- *100 г обжаренного арахиса*
- *100 г сливочного масла*
- *3 ст. л. измельченного чеснока*
- *2 ст. л. измельченного эстрагона*
- *3 ст. л. измельченного зеленого лука*
- *3 ст. л. измельченной петрушки*
- *0,5 стакана коричневого сахара*
- *300 мл яблочного уксуса*
- *60 г меда*
- *720 мл арахисового масла*
- *200 мл растительного масла*
- *1 ч. л. соуса табаско*
- *соль и перец по вкусу*

Пропустите через мясорубку жареный арахис и смешайте с мягким сливочным маслом.

Сложите все ингредиенты заправки в миксер и смешайте на низких оборотах.

Скорректируйте количество соли и перца. Если соус покажется не слишком острым (а он должен быть острым), добавьте еще табаско.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Цезарь»

Ингредиенты

- *100 г филе анчоусов*
- *1 ст. л. неострой горчицы (лучше французской)*
- *2 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *15 мл вустерского соуса*
- *180 мл красного винного уксуса*
- *60 г тертого пармезана*
- *500 мл оливкового масла*
- *0,5 ч. л. соуса табаско*
- *50 мл лимонного сока*
- *соль и перец по вкусу*

Смешайте в блендере в пасту анчоусы, горчицу, чеснок и вустерский соус. Добавьте уксус, пармезан, соль и перец по вкусу, снова смешайте.

Добавьте табаско и лимонный сок. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Сос-о-конкомбр»

Ингредиенты

- *340 г огурцов*
- *60 мл лимонного сока*
- *250 мл жирной сметаны*
- *3 ст. л. рубленого укропа*
- *1 ст. л. сахара*
- *1 ч. л. соуса табаско*
- *соль и молотый белый перец[2] по вкусу.*

Огурцы очистите от кожицы и семян, измельчите в блендере в пюре. Дайте отстояться 30 минут. И еще раз измельчите их блендером до идеальной однородности пюре.

Добавьте лимонный сок, сметану, укроп и сахар. Взбейте венчиком вручную.

Добавьте соус табаско, соль, перец и скорректируйте содержание сахара. Соус в идеале не кислый, но и не слишком сладкий. Должны ощущаться вкус, аромат и свежесть огурца.

Майонез классический

Ингредиенты

• 4 желтка вареных яиц
• 30 мл воды
• 30 мл белого винного уксуса
• 2 ч. л. сухой горчицы или 1 ст. л. с горкой готовой
• 0,5 ч. л. сахара
• 700 мл растительного масла
• 30 мл лимонного сока
• соль и молотый белый перец по вкусу

Смешайте в миске растертые желтки, воду, уксус, горчицу и сахар. Взбейте венчиком до легкой пены. Тонкой струйкой подливайте масло, взбивая миксером на высоких оборотах, пока соус не загустеет.

Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и взбейте еще раз, уже вилкой или венчиком. Проверьте, хватает ли соли и перца.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Майонез постный: *2 банки по 400 г консервированной белой фасоли без жидкости, 0,5 стакана белого винного или столового уксуса, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец и соль по вкусу, 500 мл растительного масла. Жидкость от фасоли слейте в отдельную посуду. Блендером измельчите фасоль вместе с сахаром, уксусом, горчицей, солью и перцем. Влейте в 3–4 приема растительное масло и продолжайте взбивать майонез блендером. Если он покажется чуть густоватым, подливайте понемногу жидкость из-под фасоли.*

Майонез марсельский: *добавьте к основному майонезу 90 мл лимонного сока, 1 ст. л. дижонской горчицы и по 3 ст. л. мелко нарезанных лука-шалота, петрушки, каперсов и филе анчоусов. Используйте этот майонез, когда будете готовить сельдь под шубой, лосося под шубой или иные салаты, в которых присутствует малосольная рыба или рыба горячего/холодного копчения.*

Майонез тартар: *к 720 мл готового классического майонеза добавьте 340 г мелко нарезанных и просушенных полотенцем маринованных овощей (пикулей), а также 60 г каперсов, 2 мелко*

нарубленных вареных яйца. Смешайте, добавьте по вкусу соус табаско и вустерский соус.

Зеленый майонез: *измельчите блендером в однородное пюре 150 г листьев шпината (если он был заморожен, разморозьте и тщательно отожмите его) и по 4 ст. л. петрушки, эстрагона, зеленого лука и укропа. Смешайте пюре с готовым классическим майонезом и влейте 60 мл лимонного сока. Посолите, поперчите, при необходимости скорректируйте густоту майонеза холодной кипяченой водой. Обычно таким майонезом блюда и салаты проливаются, поэтому он должен быть в нужной мере текучим.*

Шведский яблочный майонез

Этот соус подается в основном к холодной свинине или к холодной жареной утке.

Ингредиенты

- *500 г кислых яблок*
- *50–70 мл столового белого вина*
- *750 мл классического майонеза*
- *1,5 ст. л. тертого хрена*

Тонко нарежьте и проварите в кастрюле яблоки. Если используются сладкие сорта яблок, то необходимо добавить несколько капель лимонного сока.

Добавьте немного белого вина, чтобы яблоки не подгорали и таяли под воздействием винного пара.

Протрите через мелкое сито, упарьте пюре до 250 мл, охладите.

Смешайте холодной яблочное пюре с майонезом и тертым хреном.

Соус айоли

Этот соус вы можете встретить в Париже под названием «чесночный майонез. Обратите внимание на интересные варианты айоли, которые указаны дополнительно.

Ингредиенты

- *3 ч. л. измельченного чеснока*
- *4 яичных желтка*
- *30 мл белого винного уксуса*
- *15 мл воды*
- *2 ч. л. дижонской горчицы*
- *400 мл оливкового масла extra virgin*
- *300 мл растительного масла*
- *60 мл лимонного сока*
- *соль и белый молотый перец по вкусу*

Чеснок пропустите через пресс, затем разотрите до полной однородности в ступке пестиком или измельчите в блендере.

Смешайте желтки, чеснок, уксус, воду и горчицу в миске. Взбейте венчиком до легкой пены.

Медленно вливайте оливковое масло, непрерывно взбивая миксером на низких оборотах, пока айоли не приобретет консистенцию майонеза.

Посолите, поперчите, влейте лимонный сок и перемешайте еще раз.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Базиликовый айоли: *приготовьте классический айоли. Замочите в 100 мл молока 4 ломтика белого хлеба, отожмите. Измельчите в блендере 3 ст. л. свежего нарезанного базилика и вымоченный белый хлеб. Добавьте пару столовых ложек лимонного сока и смешайте с классическим айоли.*

Грушевый айоли *(его рекомендуют употреблять немедленно или хранить в холодильнике не дольше 3 дней): 4 груши сорта «конференс», 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. чеснока, пропущенного через пресс. Груши освободите от семян, нарежьте небольшими кубиками и бланшируйте в 0,5 стакана воды вместе с сахаром. Когда жидкость почти испарится, охладите груши и измельчите их блендером в пюре. Добавьте чеснок, чуточку соли, перемешайте и соедините с половиной объема классического айоли (т. е. примерно*

с 450 мл основного соуса).

Ореховый айоли: *небольшая горсть рубленного обжаренного миндаля или грецких орехов, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. рубленого укропа. Измельчите орехи в кухонном комбайне, добавьте уксус и зелень укропа и понемногу вмешайте на низких оборотах основной соус айоли.*

Заправка «Фромаж блю»

Ингредиенты

• 150 г измельченного сыра «Дор Блю» или любого сыра с голубой или зеленой плесенью

• 480 г классического майонеза

• 250 г сметаны

• 180 мл молочной сыворотки

• 100 мл молока

• 15 мл лимонного сока

• 3 ст. л. натертого на мелкой терке лука

• несколько капель вустерского соуса (по желанию)

• соль и перец по вкусу

Смешайте в чаше миксера с насадкой для пюре на низких оборотах все ингредиенты до идеально гладкой, визуально красивой консистенции.

Добавьте по вкусу соль и перец (я еще добавляю немного вустерского соуса).

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Паперони нуаре»

Ингредиенты

• 840 мл классического майонеза

• 120 мл молочной сыворотки

• 100 г тертого пармезана

• 60 г пюре из филе анчоусов

• 2 ст. л. чеснока, пропущенного через пресс

• 2 ст. л. черного перца горошком, раздробленного пестиком в ступке или смолотого на ручной мельнице крупного помола

• соль по вкусу

Измельчите филе анчоусов в кухонном комбайне в пюре. Тщательно смешайте все ингредиенты.

Скорректируйте вкус соуса путем добавления пармезана, соли и молотого черного перца

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Джапонез»

Ингредиенты

- *250 г нарезанной тонкой соломкой моркови*
- *120 г нарезанного мелкими кубиками лука*
- *120 г нарезанных тонкой соломкой стеблей сельдерея*
- *1 апельсин без кожуры и семян*
- *4 ч. л. натертого корня имбиря*
- *45 мл соевого соуса*
- *2 ст. л. кетчупа*
- *60 мл столового уксуса (6–9 %)*
- *2 ч. л. сахара*
- *3 ст. л. классического майонеза*
- *250 мл растительного масла*
- *соль по вкусу*

Смешайте в кухонном комбайне или блендере в однородное пюре морковь, лук, сельдерей, апельсин и имбирь. Обязательно смешивайте уже нарезанные продукты, чтобы не оставалось грубых кусочков.

Добавьте остальные ингредиенты и посолите по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Заправка «Лу Кретьян»

Ингредиенты

- *350 мл сметаны хорошей жирности*
- *350 мл классического майонеза*
- *250 мл молочной сыворотки*
- *30 мл лимонного сока*
- *60 мл красного винного уксуса*
- *2 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *45 мл вустерского соуса*
- *1 ст. л. нарезанной петрушки*
- *1 ст. л. нарезанного зеленого лука*
- *1 ст. л. нарезанного красного или белого лука*
- *1 ст. л. дижонской горчицы*
- *1 ч. л. зиры*
- *соль и перец по вкусу*

Тщательно смешайте все ингредиенты.

Посолите и поперчите, чуть-чуть пересолив и переперчив (по первому ощущению).

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Классическая заправка «Тысяча островов»

Ингредиенты

- *3 сваренных вкрутую яйца*
- *700 мл классического майонеза*
- *180 мл соуса чили (любого, но без томатной основы)*
- *60 мл кетчупа*
- *1 ч. л. соуса табаско*
- *3 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *100 г маринованных огурчиков*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *соль и перец по вкусу*

Яйца мелко иссеките ножом в крошку. Тщательно перемешайте все ингредиенты.

Скорректируйте содержание соли, черного перца и лимонного сока по вкусу.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Ароматизированное масло «Паприкаш»

Ингредиенты

- *480 мл растительного масла*
- *200 г мелко нарезанного красного сладкого перца*
- *1 ч. л. молотой сладкой паприки*

Смешайте масло и нарезанный сладкий перец в сотейнике, добавьте молотую паприку и прогрейте до 60 градусов.

Оставьте масло с паприкой в сотейнике под крышкой на 1 час.

Процедите масло через марлю в бутылочку.

Закупорьте и держите в холодильнике. Используйте по мере необходимости.

Ароматизированное базиликом масло

Ингредиенты

- *100 г листьев базилика*
- *30 г листьев петрушки*
- *450 мл оливкового масла*

Бланшируйте базилик и петрушку в соленой кипящей воде в течение 20 секунд. Откиньте листья в дуршлаг и мгновенно погрузите его в ледяную воду.

Смешайте бланшированную зелень, убедившись, что с нее стекла вода, с половиной масла и измельчите блендером в очень нежное пюре. Добавьте остальное масло.

При желании процедите масло через марлю в стеклянную посуду или просто перелейте, не процеживая, в стеклянную тару и укупорьте.

Точно так же готовится ароматизированное масло из зеленого лука, эстрагона, орегано, тимьяна. Однако во всех случаях кладется петрушка, чтобы масло имело ярко-зеленый цвет. При приготовлении масла из зеленого лука петрушку бланшируют, а лук закладывают в сотейник в нагретое масло и нагревают, пока лук не начнет шипеть. Затем остывшее масло измельчают в блендере, добавив в него бланшированную петрушку.

Соус «Андалузский прим»

Ингредиенты

• 750 мл классического майонеза (см. стр. 220) хорошей густоты

• 200 мл томатного пюре

• 75 г нарезанного мелкими кубиками сладкого перца

Добавьте в майонез, помешивая лопаткой, ярко-красное томатное пюре и нарезанный перец.

Взбейте венчиком. Используйте охлажденным.

Цитрусовое масло

Ингредиенты

• 350 мл оливкового масла

• 180 мл оливкового масла extra virgin

• цедра 3 апельсинов, или 4 лимонов, или 4 лаймов, или 4 мандаринов, или 2 грейпфрутов

Смешайте вместе оба вида оливкового масла и нагрейте в кастрюльке примерно до 70 градусов. Не передержите – масло нагревается очень быстро.

Снимите кастрюльку с огня и добавьте цедру выбранного вами цитруса.

Охладите масло и оставьте в холодильнике настаиваться на 24 часа.

Процедите масло через марлю в чистую стеклянную тару и плотно закройте.

Храните в холодильнике. Используйте по мере необходимости.

Заправка «Тако»

Ингредиенты

- *60 мл растительного масла*
- *70 г нарезанного мелкими кубиками лука*
- *3 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *4 ч. л. сухого орегано*
- *1 ст. л. сухого перца чили тонкого помола*
- *30 г молотой зиры*
- *500 мл томатного пюре*
- *600 мл наваристого куриного бульона*
- *1 ст. л. крахмала + 30 мл воды (если потребуется)*
- *соль и перец по вкусу*

Нагрейте растительное масло. Обжаривайте лук на среднем огне 12 минут.

Добавьте чеснок и жарьте еще 2 минуты. Добавьте орегано, чили и зиру, жарьте еще около 20 секунд.

Добавьте томатное пюре и варите, помешивая, 12 минут.

Влейте бульон и варите при медленном кипении 20 минут, чтобы соус хорошо пропитался вкусами.

Если заправка будет казаться жидковатой, разведите водой крахмал, влейте в кипящую заправку и проварите 1 минуту до загустения.

Заправка для теплых салатов

Эта заправка подходит практически для всех теплых салатов: и овощных, и с добавлением мяса.

Ингредиенты

- *230 г нарезанного кубиками бекона*
- *50 г нарезанного кубиками лука*
- *2 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *100 г сахара*
- *100 мл столового уксуса*
- *180 мл растительного масла*
- *соль и перец по вкусу*

Прогрейте бекон на сковороде до хрустящих шкварок. Снимите их шумовкой и сохраните.

Добавьте в вытопившийся жир лук и обжаривайте до мягкости. За 1–2 минуты до готовности лука добавьте чеснок.

Всыпьте сахар. Снимите с огня.

Вмешайте венчиком уксус и растительное масло. Посолите и поперчите по вкусу.

Используйте в теплом виде. Если заправка будет храниться в холодильнике, перед следующим употреблением разогревайте ее до теплого состояния.

Соус «Цыганский-бистро»

Ингредиенты

- *150 мл охлажденного соуса бешамель*
- *4 яичных желтка*
- *10 г соли*
- *0,5 ч. л. молотого черного перца*
- *1,5 ч. л. белого винного уксуса*
- *1 л оливкового или другого растительного масла*
- *2 ч. л. сока эстрагона*
- *1 ст. л. горчицы*

Смешайте в миске 150 мл соуса бешамель, очень густого и холодного, желтки, соль, щепотку перца и несколько капель винного уксуса.

Взбейте венчиком, влейте растительное масло.

Мелко нарубите пучок эстрагона, отожмите через марлю 2 ч. л. сока и смешайте их с 1 ч. л. белого винного уксуса.

Добавьте укус с эстрагоном в смесь, взбейте до консистенции майонеза. В самом конце добавьте ложку горчицы.

Используйте сразу либо охладите и храните в стеклянной таре в холодильнике.

Пико-де-гайо

Название пико-де-гайо переводится как «клюв петуха».

Ингредиенты

- *10 нарезанных кубиками сливовидных помидоров*
- *250 г нарезанного мелкими кубиками лука*
- *1–2 мелко нарезанных перчика чили, без семян*
- *100 мл сока лайма (примерно из 5 лаймов)*
- *30 г шиффонада (см. стр. 200) из кинзы*
- *соль по вкусу*

Смешайте все ингредиенты, слегка разминая их в салатной миске рукой в перчатке. Добейтесь соусной консистенции. Густой, но не салатной, а именно соусной. Не используйте блендер. Соус должен быть «живым».

Соус из красной смородины с хреном

Этот соус в европейской ресторанной кухне используется широко и является одним из самых любимых.

Ингредиенты

- *100 мл портвейна*
- *0,5 ч. л. тертого мускатного ореха*
- *0,5 ч. л. молотой корицы*
- *400 мл желе из красной смородины*
- *2 ст. л. тертого хрена*
- *соль и перец по вкусу*

Приправьте портвейн в кастрюльке мускатным орехом, корицей, солью и перцем.

Выпарите жидкость на треть объема.

Добавьте жидкое желе из красной смородины (густое предварительно подержите на водяной бане) и тертый хрен.

Южноафриканский вариант этого соуса

Разогрейте 4 ст. л. красносмородинового желе. Добавьте 100 мл портвейна, 0,5 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота, бланшированного и отжатого, по 1 ст. л. цедры апельсина и лимона, нарезанной тонкой соломкой (цедра тоже должна быть бланширована и хорошо отжата). Добавьте сок 1 апельсина и 0,5 лимона, 1 кофейную ложку горчицы, немного кайенского перца и молотого имбиря. Все хорошо перемешайте.

Соус «Грибиш»

Обычно подается к холодным рыбным блюдам.

Ингредиенты

- *6 сваренных вкрутую яиц*
- *0,5 ч. л. горчицы*
- *0,25 ч. л. соли*
- *0,25 ч. л. перца*
- *500 мл растительного масла*
- *1,5 ст. л. белого винного уксуса*
- *70 г маринованных огурчиков (корнишонов)*
- *30 г каперсов*
- *1 ст. л. нарезанной петрушки*
- *1 ч. л. нарезанного эстрагона*

Разотрите в миске до пастообразного состояния желтки только что сваренных вкрутую яиц.

Добавьте горчицу, щепотку соли и щепотку перца.

Вмешайте в соус растительное масло и винный уксус.

В конце добавьте нарезанные корнишоны и каперсы, зелень петрушки и эстрагона, а также белки 3 сваренных вкрутую яиц, нарезанные соломкой.

Соус мятный

Подается к баранине, холодной и горячей.

Ингредиенты

- *50–60 г свежей мяты*
- *25 г сахара или сахарной пудры*
- *150 мл белого винного уксуса*
- *щепотка соли*
- *щепотка молотого перца*
- *4 ст. л. кипяченой холодной воды*

Нарежьте листья мяты тонкой соломкой.

Выложите в миску, добавьте сахар или сахарную пудру, винный уксус, щепотку мелкой соли, перец и влейте воду. Все хорошо перемешайте.

При подаче взбейте венчиком еще раз.

Соус «Мушкетерский»

Подается к холодным блюдам из рубленого мяса.

Ингредиенты

- *1 л классического майонеза*
- *80 г измельченного в блендере в пюре лука-шалота*
- *150 мл сухого белого вина*
- *3 ст. л. наваристого мясного бульона*
- *1 ст. л. нарезанного шнитт-лука*
- *по щепотке кайенского и молотого черного перца*

Добавьте к майонезу пюре из лука-шалота.

Смешайте смесь с белым вином, крепким мясным бульоном и нарезанным шнитт-луком.

Приправьте соус кайенским перцем и щепоткой молотого черного перца.

Соус горчичный со сливками

Используется для различных закусок. Хорошо работает на фуршетных столах.

Ингредиенты

- *3 ст. л. столовой (несладкой) горчицы*
- *щепотка соли*
- *щепотка молотого черного перца*
- *сок 0,5 лимона*
- *200 мл свежих сливок хорошей жирности*

Выложите в миску горчицу, щепотку мелкой соли, перца, сбрызните все лимонным соком.

Перемешайте, добавляя небольшими порциями, как для майонеза, 200 мл густых свежих сливок.

Соус фуршетный с хреном и грецкими орехами

Соус идеально работает на фуршетах, где подается любая холодная рыба, в том числе копченая. Может быть акцентным и на большом блюде целиковой отварной охлажденной рыбы типа хариуса.

Ингредиенты

- *250 г свежего хрена*
- *250 г или чуть больше очищенных грецких орехов*
- *5–10 г соли*
- *15–20 г сахара*
- *300 мл густых сливок*

Очистите хрен и натрите на мелкой терке. Грецкие орехи прокрутите через мясорубку.

Смешайте тертый хрен с ореховой пастой.

Добавьте соль, сахар и порциями вмешайте густые сливки.

Соус порционный «Кембриджский»

Этот соус подается к любому холодному мясу. Если мясо подается на завтрак, то соус принято накладывать в половинки белков от сваренных вкрутую яиц.

Ингредиенты

- *филе 4 анчоусов*
- *1 ч. л. нарезанных каперсов*
- *6 желтков сваренных вкрутую яиц*
- *1 ст. л. нарезанного зеленого лука*
- *1 ст. л. нарезанного эстрагона*
- *1 ч. л. горчицы*
- *150 мл оливкового масла*
- *1 ст. л. красного винного уксуса*
- *1 ст. л. нарезанной петрушки*
- *щепотка кайенского перца*

Анчоусы и каперсы разотрите в пасту. Добавьте к ним желтки сваренных вкрутую яиц и еще раз разотрите.

Добавьте нарезанную зелень лука и эстрагона, а также горчицу. Влейте оливковое масло, уксус, смешайте вручную или блендером.

Протрите соус через сито.

При подаче поместить соус в пиалу, приправьте нарезанной петрушкой и взбейте при госте венчиком. Раскладывайте соус в половинки яичных белков, а не непосредственно на мясо.

Лучшие классические салаты

Несколько памяток:

Теплые салаты смешивают на огне с прогретой заправкой. Готовят салаты на слабом или среднем огне, не допуская поджаривания, добиваясь просто равномерного прогрева.

Если в теплом салате присутствует мясо и, допустим, хрусткие свежие овощи, то овощную подушку оставляют холодной, а вот мясные ингредиенты прогревают основательно, поливая их теплой же заправкой для контраста вкусов и температур.

Овощные салаты из сырых ингредиентов поливают заправкой заранее и дают постоять, чтобы вкусы перемешались.

Если салат подразумевает отварные овощи, то они смешиваются с заправкой еще теплыми для быстрого взаимного проникновения вкусов. Правило «теплого овоща» всегда используется при работе с отварными картофелем, морковью, свеклой, пастернаком, репчатым луком и луком-пореем.

Правило «холодного овоща» относится к тем овощам, которые в тепле могут потемнеть: брокколи и стручковая фасоль. Их перед заправкой вообще лучше пересыпать кубиками льда, аккуратно перемешать, затем удалить лед, а овощи просушить салфеткой, чтобы вода не разбавила заправку.

Во всем мире выделяют русскую подачу (иногда, правда, ее именуют американской), при которой используются салаты, содержащие картофель, майонез. Французская (европейская) подача требует использования для салатов с картофелем исключительно заправки винегрет (помним, что его база – это масло и кислота). Но тут тоже есть нюансы. Если мы рассмотрим классический картофельный салат (картофель + заправка), то в России и США этот картофель будет чуть переварен, заправлен, будучи еще теплым, холодным майонезом, чем достигается некое кремообразное состояние салата и чистый вкус. Во Франции картофель отварят, остудят, нарежут, зато любую из заправок винегрет, в основе которых растительное масло и уксус, наоборот, прогреют на плите до начала кипения и заправят холодный картофель такой вот огненной заправкой. Попробуйте оба варианта и выберите себе по вкусу!

Если вы любите средиземноморскую и арабскую кухни, где в салатах используют пасту и крупы, то отваривайте их до состояния аль денте, ибо они продолжают впитывать заправку еще некоторое время и переваренные могут быстро намокнуть. У таких салатов есть еще одна особенность: крупы и паста

поглощают не только заправку, но и приправы, нейтрализуя их вкус. Если салат вам кажется пресноватым, не сыпьте лишние соль и перец. Это происки губчатых, пористых компонентов, которые могут привести к пересолу. Скорректируйте вкус салата с помощью уксуса, зелени или соков цитрусовых!

Все салаты перемешивают либо щипцами, либо рукой в перчатке. Не используйте металлические и деревянные ложки: ими легко повреждается нежная структура некоторых компонентов!

Салаты из разных видов зелени заправляют в следующей пропорции: на 700 г салатных листьев – 150 мл заправки винэгрблан (на белом винном уксусе и оливковом масле) либо 240 мл майонезной заправки (любой из тех, что фигурируют в предыдущем разделе). Листья рвутся на небольшие лоскутки руками (на один укус), никогда не нарезаются ножом, перемешиваются исключительно рукой в перчатке, чтобы заправка обволокла каждый листочек. Помним, что все пропорции нами даны для сервировки салата в среднем на 10 человек.

Классический французский столовый салат

Исключение из всех салатов представляет собой французский классический столовый салат, который подается вообще без заправки и представляет собой витаминное сопровождение для горячих мясных блюд яркого и жирного вкуса (баранина, гусь, утка, поросенок).

Ингредиенты (на 10 персон)

- *20 веточек мяты*
- *30 веточек базилика*
- *30 веточек кинзы*
- *30 веточек петрушки*
- *10 листьев красного салата (радиккьо)*
- *1 тепличный огурец длиной 20–25 см, без кожицы*
- *170 г бобовых ростков*

Зелень шинкуется, укладывается на листья салата, сверху кладется нарезанный соломкой огурец, на него – ростки фасоли. Блюдо не солится, не перчится, не заправляется ничем!

Классический греческий салат

Ингредиенты

• 450 г листового салата (романо или латука)
• 8 средних помидоров
• 300 г огурцов
• 100 г красного лука
• 150 г сыра фета
• 100 г маслин без косточек
• 100 г оливок без косточек
• 300 мл заправки «Лимончелло» или «Лимончелло-сек» (см. стр. 202)

Листья салата промойте, обсушите и нарвите руками. Помидоры разрежьте каждый на 4–6 долек. Огурцы очистите и нарежьте крупными кубиками. Красный лук нарежьте колечками. Фету нарежьте кубиками.

Разложите примерно по 45 г салата в порционные миски или на тарелки. Выложите сверху по 3–4 ломтика помидора. Пропорционально разложите кубики огурцов, феты, колечки лука и маслины.

Сбрызните салат хорошо взболтанной заправкой и подавайте через 15–20 минут, следя за тем, чтобы салат не заветрился.

Если готовите салат на одном блюде, прикройте его колпаком или пищевой пленкой и отправьте в холодильник до прихода гостей. Греческий салат исключительно хорош в охлажденном виде.

Классический салат «Айсберг»

- *1 головка салата айсберг*
- *600 мл заправки «Тысяча островов» (см. стр. 230)*
- *250 г помидоров черри*
- *250 г бекона*

Вымойте головку салата айсберг, разрежьте кочан на 8 частей и разберите на листья (1 часть на одну порцию).

Полейте салат заправкой, аккуратно перемешайте листья руками и выложите на отдельные охлажденные тарелки. Оставьте салат пропитываться заправкой на 10–15 минут.

Гарнируйте сверху каждую порцию нарезанными четвертинками помидорами черри и нарезанным соломкой беконом. Бекон и помидоры черри можно предварительно смешать вместе в миске рукой. Можно посыпать помидорами и беконом отдельно. В классической подаче принято смешивать.

Салат «Цикотиччи» с рокфором

Еще один любимый салат шеф-поваров всего Средиземноморья. Если встретите в продаже салатный цикорий, обязательно приготовьте этот простой, вкусный и изысканный салат.

Ингредиенты

• *2 ч. л. мелко нарезанного эстрагона*
• *30 мл лимонного сока*
• *50 мл масла грецкого ореха*
• *900 г салатного цикория*
• *100 г жареных и крупно нарубленных грецких орехов*
• *100 г сыра рокфор или другого сыра с голубой или зеленой плесенью*
• *соль и перец по вкусу*

Смешайте в миске эстрагон, лимонный сок и масло. Взбейте венчиком.

Разделите цикорий на листья, тщательно промойте и просушите их.

Смешайте листья с заправкой, тщательно вымешивая рукой так, чтобы заправка обволокла каждый листик. Посолите, поперчите по вкусу.

Добавьте грецкие орехи и сыр, еще раз, но теперь уже аккуратно, перемешайте салат рукой.

Подождите 10 минут и подавайте на охлажденных тарелках.

Салат из шпината с теплой заправкой

Ингредиенты

• 700 г шпината
• шкварки от бекона из теплой заправки
• 6 сваренных вкрутую яиц
• 100 г сырых шампиньонов
• 2 красные луковицы
• теплая заправка (см. стр. 236)
• 150 г крутонов (приготовленных так же, как в салате «Цезарь», см. стр. 274)

Свежий шпинат нарежьте некрупно, смешайте с нарезанными мелкими кубиками яйцами, нарезанными тончайшими ломтиками сырыми грибами, нарезанным тончайшими полукольцами красным луком и шкварками бекона.

Прогрейте теплую заправку (см. стр. 236). Полейте салат теплой заправкой, посыпьте крутонами и подавайте к столу.

Салат «Ле беттерав-фромаж-нуа»

Ингредиенты

• 500 г свеклы
• 120 мл оливкового масла extra virgin + для жарки
• 150 г вешенок
• 150 г шампиньонов
• 300 г любых лесных грибов
• 300 мл заправки «Уиль де трюффе» (см. стр. 211)
• 50 г рукколы
• 100 г сердцевины пекинской капусты
• 100 г любого микса листовых салатов
• 15 ломтиков багета, нарезанного по диагонали
• 300 г маскарпоне, робиолы или другого мягкого сыра (но не творожного)
• 30 г петрушки
• 30 г укропа
• 150 г жареных рубленых грецких орехов
• соль и перец по вкусу

Отварите свеклу до мягкости в соленой воде. Для ускорения процесса у свеклы можно слегка срезать «макушки».

Отварную очищенную свеклу нарежьте кубиками и замаринуйте в оливковом масле с солью и молотым черным перцем.

Нагрейте сотейник на сильном огне. Влейте 30 мл оливкового масла, выложите нарезанные тонкими ломтиками вешенки и шампиньоны. Жарьте до мягкости и светло-коричневого цвета (5–6 минут на сильном огне). Переложите грибы шумовкой и охладите на салфетке.

Повторите процедуру с лесными грибами. Смешайте все грибы и полейте их стаканом салатной заправки «Уиль де трюффе».

Смешайте рукколу с нарезанной пекинской капустой и салатным миксом.

Разрежьте каждый ломтик багета вдоль на две части. Смажьте каждый ломтик оливковым маслом и уложите на противень. Запекайте при 200 градусах до золотистого цвета. Переверните хлеб и повторите запекание (в среднем на одну сторону уходит 3 минуты).

Смажьте каждый крутон, как только он слегка остынет, мягким сыром. Посолите, поперчите, включите максимальную температуру духовки и верхний нагрев (гриль). Подержите

крутоны под грилем 1–2 минуты до расплавления сыра.

Приступайте к сборке салата. На большое плоское блюдо выложите по центру грибы.

Мелко нарубленные петрушку и укроп смешайте с 10 ч. л. заправки «Уиль де трюффе» и выложите поверх грибов. Разложите вокруг грибов свеклу и посыпьте ее грецкими орехами. Выложите крутоны с сыром поверх свеклы.

Лопаткой поделите салат на секции, как торт. Так вам будет удобнее накладывать порции салата на тарелки гостей. Можете собирать салат на отдельных салатных тарелках, если есть возможность чередовать салаты при подаче и позволяют размеры обеденного стола.

Салат «Крест»

Говорят, что истоки этого салата – в кухне крестоносцев, которым приходилось в походах обходиться самой простой едой. Но это не лишает салат изысканности и нежнейшего вкуса.

Ингредиенты

- *300 г яблок сорта «Голден» или аналогичных*
- *100 г зелени сельдерея, нашинкованной*
- *3 ст. л. мелко нарезанного лука*
- *600 г кресс-салата или салата айсберг*
- *0,5 стакана дробленых жареных грецких орехов*

Для заправки

- *180 мл растительного масла*
- *90 мл белого винного уксуса*
- *0,5 ст. л. сахара*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Смешайте в миске масло, уксус, сахар, соль и молотый черный перец по вкусу. Взбейте венчиком до получения густоватой заправки.

Яблоки очистите и нарежьте соломкой. Зелень сельдерея мелко нарубите.

Выложите в миску с заправкой нарванные листья салата, яблоки, лук и сельдерей. Перемешайте рукой в перчатке, чтобы каждый компонент был равномерно пропитан заправкой.

Посыпьте салат грецкими орехами и подавайте.

Салат «Адвокат»

Ингредиенты

- *30 долек грейпфрута*
- *2–3 авокадо, нарезанные дольками*
- *500 г молодого шпината*
- *150 мл заправки «Бальзам Бальзамик» (см. стр. 205)*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Каждую дольку грейпфрута освободите от оболочки. Авокадо очистите, мякоть нарежьте дольками.

Смешайте дольки грейпфрута, стараясь их не повреждать, с ломтиками авокадо и молодым шпинатом. Оставьте несколько долек грейпфрута и несколько крупных ломтиков авокадо для украшения.

Залейте микс заправкой «Бальзам Бальзамик» и аккуратно смешайте рукой в перчатке.

Выложите салат на большое плоское блюдо и украсьте сверху дольками фруктов.

Салат «Пюр делишез»

Ингредиенты

- *60 мл лимонного сока*
- *700 г корня сельдерея*
- *350 г яблок сорта «Гренни Смит» или других зеленых*
- *соль по вкусу*

Для заправки

- *100 мл классического майонеза (см. стр. 220)*
- *60 мл сметаны*
- *50 г дижонской горчицы*
- *30 мл лимонного сока*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Сделайте заправку. Хорошо смешайте майонез, сметану, горчицу и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу.

Доведите соленую воду в кастрюле до кипения и добавьте 60 мл лимонного сока. Пока вода медленно кипит, очистите и нарежьте соломкой корень сельдерея. Не делайте это заранее, чтобы он не потемнел. Варите нарезанный сельдерей около 3 минут, откиньте в дуршлаг и освежите ледяной водой.

Очистите и нарежьте яблоки кубиками. Незамедлительно смешайте их с заправкой. Добавьте корень сельдерея. Скорректируйте количество соли и перца.

Подайте к столу или храните в холодильнике (до суток) до момента подачи.

Салат «Вальдорф»

Ингредиенты

- *600 г яблок*
- *200 г корня сельдерея*
- *1 стакан грецких орехов или орехов кешью*
- *90 мл классического майонеза (см. стр. 220)*
- *300 г листьев салата-латука*
- *сухое шампанское для сбрызгивания (по желанию)*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Яблоки очистите и нарежьте некрупными кубиками. Корень сельдерея очистите, нарежьте мелкими кубиками и бланшируйте в соленой воде в течение 4 минут. Орехи обжарьте на сухой сковороде и нарубите.

Соедините яблоки, бланшированный сельдерей и майонез. Смешайте, интенсивно вымешивая рукой в печатке. Приправьте солью и перцем.

Подавайте салат на подушке из латука. Листья салата по желанию можно сбрызнуть шампанским.

Гарнируйте салат обжаренными орешками.

Салат «Полонез»

Этот польский салат стал популярен во всем мире благодаря кабаре «Лидо», где его ввели в моду.

Ингредиенты

- *1,5 кг среднеплодных огурцов*
- *0,5 ч. л. соли*
- *5 ст. л. рубленого укропа*
- *60 мл сухого шампанского*
- *250 г сметаны*
- *30 мл лимонного сока*
- *15 мл белого винного уксуса*
- *молотый черный перец по вкусу*

Огурцы очистите, разрежьте вдоль пополам. Удалите чайной ложкой мякоть с семенами. Нарежьте половинками кружочков толщиной примерно 3–4 мм. Посолите, перемешайте и оставьте в теплом месте на 1 час. После чего сок слейте, а огурцы хорошенько отожмите.

Укроп полейте шампанским и оставьте в нем на 1 час, пока будут просаливаться огурцы.

Отожмите укроп, смешайте огурцы, укроп, сметану, лимонный сок и уксус. Скорректируйте количество соли и поперчите.

Подавайте салат в деревенском стиле, в глубоком керамическом салатнике.

Салат «Пражский»

Этот салат тоже покорил весь мир, распространившись из парижского «Лидо» во времена «Русских сезонов». К сожалению, в нашей стране эта классика ресторанного жанра в идеальном, первозданном виде почти не подается. Хотя доступнее этого салата ничего и быть не может.

Ингредиенты

- *700 г белокочанной капусты*
- *2 зеленых сладких перца*
- *200 г моркови*

Для заправки

- *200 г сметаны*
- *150 г классического майонеза (см. стр. 220)*
- *60 мл яблочного уксуса*
- *1 ст. л. сухой горчицы*
- *50 г сахара*
- *1 ч. л. тмина*
- *1,5 ч. л. соуса табаско*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

В большой миске смешайте до однородного состояния сметану, майонез, уксус, горчицу, сахар и тмин. Посолите и поперчите по вкусу.

Максимально тонко нашинкуйте капусту и слегка пожмите ее руками. То же самое проделайте с перцем и морковью.

Добавьте овощи в заправку и нежно перемешайте рукой в перчатке. Отправьте салат в холодильник на 1 час. Перед подачей снова помешайте.

Подавайте в деревенском стиле, в глубокой керамической миске.

Марокканский салат «Каррот о рэзин сек»

Салат часто используется в марокканской кухне как гарнир при подаче бараньих котлет или любых иных котлет на косточке.

Ингредиенты

- *100 г изюма без косточек*
- *900 г моркови*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Для заправки

- *120 мл лимонного сока*
- *3 ст. л. рубленой кинзы*
- *2 ст. л. сахара*
- *120 мл оливкового масла extra virgin*

Изюм замочите, когда он станет мягким, воду слейте и обсушите.

Морковь очистите и натрите на самой мелкой терке.

Для заправки смешайте лимонный сок, кинзу и сахар. Медленно вмешайте венчиком растительное масло.

Смешайте заправку с морковью и изюмом. Хорошо посолите и поперчите. Выложите высокой горкой на блюдо.

Салат-мусс «Огуречный йогурт»

Ингредиенты

- *600 г огурцов*
- *1,2 ч. л. соли*
- *480 мл натурального йогурта*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. л. рубленой мяты*
- *щепотка молотой зиры*
- *0,5 ч. л. черного молотого перца*

Очистите огурцы, удалите семена и нарежьте некрупными кубиками. Положите огурцы в миску и смешайте с солью. Дайте настояться 1 час.

Слейте воду с огурцов и отожмите их. Положите огурцы в салатник и смешайте с остальными ингредиентами.

Хорошо перемешайте салат и отправьте его перед подачей в холодильник на 30 минут.

Салат «Панцанелла»

Ингредиенты

- *1 кг пышных пресных лепешек (пита или узбекский лаваш)*
- *90 мл оливкового масла extra virgin*
- *900 г огурцов*
- *900 г помидоров*
- *150 г желтого сладкого перца*
- *300 г редиса*
- *200 г зеленого лука*
- *70 г петрушки*

Для заправки

- *150 мл лимонного сока*
- *150 мл красного винного уксуса*
- *1 ст. л. измельченного чеснока*
- *15 г рубленого тимьяна*
- *1 ч. л. кайенского перца*
- *0,5 стакана сахара*
- *450 мл оливкового масла extra virgin*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Нарежьте лепешки на небольшие клинышки или квадратики. Смешайте кусочки лепешек с 90 мл масла, солью и перцем. Поджаривайте на противне в духовке при 150 градусах в течение 15 минут, перевернув один раз. Кусочки лаваша должны стать хрустящими снаружи, но не хрупкими.

Для заправки смешайте лимонный сок, уксус, чеснок, тимьян, кайенский перец, сахар, соль и черный перец. Медленно вмешайте венчиком оливковое масло.

Огурцы очистите от кожицы и семян, помидоры – от жидкости с семенами, сладкий перец – от семян и перемычек. Нарежьте все некрупными кубиками. Редис нарежьте тонкими половинками кружков. Зеленый лук и петрушку мелко нарубите.

Смешайте заправку с овощами и зеленью. Добавьте кусочки жареного лаваша и аккуратно перемешайте рукой в перчатке. Посолите и поперчите по вкусу.

Подавайте в глубоких грубых салатниках в крестьянском стиле.

Салат «Капрезе»

Ингредиенты

- *1,3 кг помидоров*
- *600 г крупной моцареллы в рассоле*
- *300 мл заправки «Винэгр руж» (см. стр. 201)*
- *15 г листьев зеленого базилика*
- *соль и черный перец крупного помола по вкусу*

Помидоры нарежьте кружочками. С моцареллы слейте жидкость и нарежьте такими же по толщине кружочками. Листья базилика нарежьте в технике шиффонад (см. стр. 200) или оставьте целыми.

Уложите на тарелку, чередуя по кругу, кружки помидоров и моцареллы. Полейте заправкой.

Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте базиликом.

Салат «Кьйопоолу»

Ингредиенты

- *4 больших баклажана*
- *4 больших красных сладких перца*
- *2 средних сладких зеленых перца (по желанию)*
- *2 больших помидора (по желанию)*
- *3 зубчика чеснока*
- *4 ст. л. красного винного уксуса*
- *200 мл хорошего оливкового масла*
- *небольшой пучок петрушки*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Выложите баклажаны, сладкие перцы и помидоры в форму для запекания, которую можно ставить в духовку под гриль. Хорошо разогрейте духовку. Поместите противень с овощами в верхнюю часть духовки, под включенный гриль.

Запекайте помидоры 6–10 минут (по 3–5 минут с каждой стороны), перцы – 10–14 минут (по 5–7 минут с каждой стороны), баклажаны – 20–30 минут (по 10–15 минут с каждой стороны).

Готовые перцы выложите в пластиковый пакет, закройте и оставьте на 15 минут. Баклажаны и помидоры просто оставьте на 15 минут на тарелке.

С помидоров и перцев снимите кожицу (она сойдет легко), удалите семена. Из баклажанов выберите мякоть.

Мелко нарежьте ножом мякоть баклажанов и поместите в сито, установленное над миской, на 30 минут, чтобы стекла лишняя жидкость. Мелко нарежьте ножом помидоры и перцы. Мелко нарубите петрушку.

Смешайте овощи и 2/3 петрушки в миске. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, винный уксус и оливковое масло. Хорошо перемешайте. Попробуйте и добавьте по вкусу больше соли, перца, уксуса или чеснока, если нужно.

Поместите в холодильник на 1 час. Подавайте, посыпав оставшейся петрушкой.

Салат «Вакасуно»

Ингредиенты

- *450 г дайкона*
- *450 г огурцов*
- *1 ч. л. соли*
- *250 г моркови*
- *60 мл рисового уксуса*
- *20 г сахара*
- *1 ч. л. молотого красного острого перца*
- *30 мл кунжутного масла*

Очистите дайкон и разрежьте его вдоль пополам. Нарежьте каждую половинку тонкими полукруглыми ломтиками. Очистите огурцы, разрежьте их вдоль и полукруглыми ломтиками толщиной 3 мм.

Смешайте дайкон и огурцы с солью и оставьте в плотно закрытой посуде на 2 часа, чтобы дайкон стал мягким.

Аккуратно отожмите овощи, чтобы удалить лишнюю влагу, и переложите их в другую посуду.

Морковь нарежьте соломкой. Добавьте к огурцам и дайкону морковь, уксус, сахар, порошок красного перца и масло. Хорошо перемешайте рукой в перчатке.

Отправьте в холодильник еще на 1 час, чтобы салат остыл и настоялся.

Тайский мармелин с папайей и фасолью

Мармелин – это густой соус-паста.

Ингредиенты

- *300 г риса «жасмин»*
- *150 г очищенных креветок*
- *растительное масло для жарки*
- *8 зубчиков чеснока*
- *3 перчика чили*
- *60 мл густого сливового повидла или соуса ткемали*
- *60 мл сока лайма*
- *90 мл рыбного соуса*
- *30 г сахара*
- *2 полные горсти зеленой фасоли*
- *5 полных горстей нарезанной соломкой зеленой папайи*
- *250 г моркови, нарезанной соломкой*
- *120 г обжаренного и измельченного арахиса*
- *10 томатов черри, нарезанных на четвертинки*
- *10 листьев белокочанной капусты*

Отварите рис до готовности. Обжарьте креветки на растительном масле.

Чеснок и освобожденный от семян перец чили мелко нарубите. Перемешайте чеснок, перец чили и креветки на той сковороде, где жарились креветки, и прогрейте их пару минут вместе.

Выложите креветки с чесноком и чили в миску, добавьте сливовый джем, сок лайма, рыбный соус и сахар.

Зеленую фасоль нарежьте кусочками по 3–4 см. Добавьте фасоль к массе с креветками и пестиком или толкушкой подавите смесь, чтобы растолочь фасоль.

Морковь нарежьте соломкой, помидоры черри разрежьте на четвертинки. Арахис обжарьте на сухой сковороде и измельчите.

Добавьте в смесь папайю, морковь и арахис. Вмешайте в салат помидоры и толкушкой раздавите их. Скорректируйте вкус соком лайма и сахаром.

Салат подают следующим образом: на тарелку кладется рис, рядом с ним – капустный лист (его можно слегка бланшировать в подсоленной воде). На капусту выкладывается мармелин.

Зеленую папайю в салате можно заменить неспелой зеленоватой дыней.

Салат «Тай-макарони»

Ингредиенты

• 500 г любой пшеничной или гречневой азиатской лапши или обычных тонких спагетти

• 2 средних кочана пекинской капусты

• 1 средний кочан или 0,5 большого кочана краснокочанной капусты

• 8 небольших сладких перцев

• 6 огурцов

• 4 средние морковки

• пучок зеленого лука

• пучок кинзы

• 3 большие горсти ростков маша

• 3 маленьких острых перчика (по желанию)

• 2 горсти несоленого обжаренного арахиса

• немного соли для варки лапши

Для заправки

• 4 зубчика чеснока

• около 10 см свежего корня имбиря

• 240 мл оливкового масла

• 200 мл соевого соуса

• 100 мл рисового уксуса

• 120 мл устричного соуса

• 0,5 стакана коричневого сахара

• 4 ст. л. темного кунжутного масла

Лапшу отварите в большом количестве хорошо подсоленной кипящей воды согласно инструкции на упаковке. Промойте холодной водой и на время оставьте.

Тонко нашинкуйте пекинскую и краснокочанную капусту. Перцы очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. Огурцы нарежьте тонкой соломкой вдоль всего огурца. Зеленый лук мелко нарежьте. Морковь нарежьте вдоль тонкой соломкой, не толще спички. Острый перец без семян мелко нарубите. Нарежьте кинзу максимально мелко.

Соедините в салатнике все ингредиенты: ростки маша, холодную лапшу, нарезанные овощи и зелень.

Для заправки корень имбиря очистите и натрите на мелкой терке. Чеснок нарубите очень мелко или пропустите через пресс.

В небольшой миске соедините соевый и устричный соус, коричневый сахар, рисовый уксус, кунжутное и оливковое масло.

Перемешайте венчиком до растворения сахара. Попробуйте и скорректируйте количество приправ. (Соль в этом салате обычно не нужна, поскольку соевый соус достаточно соленый.)

Дайте салату настояться 20 минут и подавайте или храните до подачи в холодильнике.

Салат «Крустейян д’обержин»

Ингредиенты

- *5 баклажанов*
- *6 ст. л. устричного соуса*
- *3 средние красные сладкие луковицы*
- *10 крупных спелых помидоров*
- *5 ч. л кукурузного крахмала*
- *120 мл оливкового масла для жарки*
- *6 ст. л. кисло-сладкого тайского соуса чили*
- *30 г кинзы*
- *молотый черный перец по вкусу*

Нарежьте баклажаны кубиками примерно 2×2 см и обваляйте их в устричном соусе (кубики в соусе можно слегка помять руками в перчатках). Оставьте баклажаны мариноваться примерно на 40 минут.

Нарежьте лук соломкой, помидоры – крупными кубиками. Лук и помидоры поместите в миску и оставьте на 3–4 минуты, чтобы томатный сок смешался со сладким луковым соком. Можно помогать процессу ложкой.

Добавьте к баклажанам крахмал и хорошо обваляйте.

В хорошо разогретое в сотейнике с толстым дном оливковое масло выкладывайте баклажаны порциями и обжаривайте до хрустящей корочки.

Быстро перемешайте помидоры с луком и жареные баклажаны с кисло-сладким соусом, выложите на блюдо и добавьте сверху листочки кинзы. По вкусу можно добавить черный перец, но не солить, так как соусы сами по себе солоноватые.

Салат «Ваканс ан Прованс»

Ингредиенты

- *10 мандаринов*
- *5 средних плодов спелой хурмы*
- *500 г сыра фета*

Для заправки

- *100 мл лимонного сока*
- *2 ст. л. меда*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *3 горсти зерен граната*
- *4 ст. л. листьев базилика*
- *2 ст. л. рубленых листьев мяты*
- *молотый черный перец по вкусу*

Мандарины очистите и разберите на дольки. Хурму нарежьте ломтиками того же размера, что и дольки мандарина. Фету нарежьте кубиками. Мандарины, хурму и фету перемешайте в миске рукой в перчатке.

Сделайте заправку из лимонного сока, меда и соевого соуса.

Смешайте фруктово-сырный микс с заправкой рукой в перчатке, аккуратно переложите на блюдо.

Щедро посыпьте салат зернами граната, листьями базилика и рубленой мятой.

По вкусу можно припудрить салат черным перцем крупного помола, что придаст блюду пикантность. Соль добавлять не нужно.

Классический салат «Цезарь»

Это еще одно исключение из правил, когда салат не заправляется заранее, а проливается заправкой при гостях, так как он при них и готовится (точнее, собирается). Имейте в виду, что заправка в нем не совсем та классическая, которая называется «Цезарь» и используется для любых других салатов.

Ингредиенты

• 800 г салата романо

• 400 г чесночных крутонов

• 200 г белковой основы (припущенное куриное филе, раковые шейки, обжаренные и обсушенные королевские креветки)

Для заправки

• 2 ч. л. пропущенного через пресс чеснока

• 50 г мягкого сливочного масла

• 5 филе анчоусов

• 3–4 желтка (115 мл) сваренных в мешочек, почти вкрутую яиц

• 60 мл свежевыжатого лимонного сока

• 1 ст. л. горчицы

• 150 мл оливкового масла

• 150 мл оливкового масла extra virgin

• 2 ст. л. мелко натертого пармезана

• соль и перец по вкусу

Для крутонов

• 10 нарезанных по диагонали тонких ломтиков багета

• 5 разрезанных пополам зубчиков чеснока

• 60 мл оливкового масла

• соль и молотый черный перец по вкусу

Салатные листья промойте, просушите и нарвите руками. Уберите в холодильник до подачи. Собирайте салат на глазах у гостей, когда будут охлаждены листья, готовы основа, крутоны и заправка.

Для заправки выложите чеснок в мисочку, перетрите его с мягким сливочным маслом, добавьте филе анчоусов и измельчите блендером вместе с солью и молотым черным перцем. Введите аккуратно, чайной ложкой мягкие желтки яиц, свежевыжатый лимонный сок и горчицу, перемешайте. Тонкой струйкой влейте поочередно оба вида масла и взбейте венчиком до образования

густой заправки. Добавьте в заправку пармезан и снова перемешайте. Перелейте заправку в соусник.

Для крутонов хлеб разложите на противне и 3 минуты подсушивайте в сильно разогретой духовке в режиме гриля. Достаньте, натрите чесноком, сбрызните растительным маслом с обеих сторон, посолите и поперчите. Подрумяньте с одной стороны, переверните и подрумяньте с другой. Держите крутоны наготове. Когда будете закладывать в салат, то разломайте их на 6–7 частей. Американская кухня и наша любят аккуратные крутоны. Французы стараются поломать хлеб максимально неопрятно, чтобы в ресторанном блюде присутствовал элемент «домашней кухни».

Подают салат на холодных тарелках, выкладывая на них листья романо, основу (не более 1 ст. л.), 2 ст. л. пармезана, натертого на крупной терке, проливают заправкой и посыпают чесночными крутонами.

Салат «Романо-Пулетт»

Вам будет полезно узнать, что этот салат должен был занять в наших российских ресторанах место «Цезаря». И только отсутствие в 90-х годах авокадо утвердило в меню не «Романо-Пулетт», а более экономный, но по тем временам все равно экзотичный «Цезарь». Именно его выбрало большинство первых «новых русских» рестораторов.

Есть и еще одна особенность. Все шефы именуют это блюдо довольно фамильярно *un copieux salade*, иными словами, просто «сытный салат». Попробуйте удивить и порадовать гостей этим блюдом, и вы поймете, что он во многом интереснее «Цезаря».

Ингредиенты

• 500 г филе индейки или курицы
• 10 ломтиков бекона
• 900 г салата романо
• 200 г авокадо
• 100 г стеблевого сельдерея
• 60 г зеленого лука
• 300 г любого сыра с плесенью (рокфора, дор-блю или аналогичного)

Для заправки

• 150 мл растительного (не обязательно оливкового) масла
• 60 мл яблочного уксуса
• 30 мл лимонного сока
• 30 г дижонской горчицы
• 3 ст. л. мелко нарубленной петрушки
• соль и молотый черный перец по вкусу

Филе курицы или индейки пожарьте и чуть потушите для сочности. Затем остудите и нарежьте кубиками. Бекон отдельно поджарьте до темно-золотистого цвета и хруста. Разломайте на небольшие кусочки.

Приготовьте заправку. В глубокой миске тщательно взбейте масло, уксус, горчицу, лимонный сок и петрушку. Посолите и поперчите по вкусу.

Добавьте в миску нарванный руками салат романо и тщательно перемешайте рукой в перчатке, чтобы заправкой был смазан каждый лепесток.

Выложите заправленные салатные листья на охлажденные тарелки или большое общее блюдо. Поверх салата выложите мясо

индейки, нарезанное кубиками авокадо, нарезанный тонкой соломкой сельдерей и мелко нарезанный зеленый лук.

Сбрызните салат оставшейся в миске заправкой. Посыпьте раскрошенным сыром с голубой плесенью и жареным беконом. Подавайте через 10 минут.

Если салат приготовлен заранее, накройте его крышкой или пищевой пленкой и уберите в холодильник. Этот салат будет еще вкуснее, если его охладить в течение 30–60 минут.

Салат «Комплимент от шефа»

В большинстве европейских ресторанов этот салат открывает меню шеф-повара, так как он отвечает всем основным требованиям ресторанной подачи и соответствует вкусу 90 % гостей.

Ингредиенты

- *900 г смешанной салатной зелени*
- *20 ломтиков жареной индейки*
- *20 ломтиков салями*
- *20 ломтиков ветчины*
- *5 сваренных вкрутую яиц*
- *300 г сыра чеддер*
- *10 помидоров черри*
- *100 г огурцов*
- *100 г моркови*
- *300 мл заправок «Руж-винэгр» или «Блан-винэгр» на выбор (см. стр. 201)*
- *2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука*

Салатную зелень промойте и обсушите, нарвите руками, поместите в миску или на тарелку.

Индейку, салями и ветчину нарежьте тонкой соломкой. Яйца нарежьте тонкими дольками. Сыр нарежьте тонкой соломкой. Помидоры черри разрежьте пополам. Огурцы очистите и тонко нарежьте. Морковь нарежьте овощечисткой очень тонкими ломтиками, затем небольшими «лепестками».

Красиво разложите поверх салата все мясные ингредиенты, затем яйца, сыр и овощи.

Полейте заправкой. Слегка пошевелите салат щипцами.

Дайте салату постоять 10–15 минут, посыпьте зеленым луком и подавайте.

Салат «Куриный Хью»

«Куриный Хью» – один из немногих американских салатов, которые признала высокая европейская кухня. Правда, подают его во Франции на больших банкетах, так как это довольно дорогой салат, который предполагает, что дополнительных мясных блюд может и не потребоваться.

Ингредиенты

- *1 ст. л. соли крупного помола*
- *3 курицы (лучше бройлера, средним весом около 2 кг каждый)*
- *50 г сахара*
- *1 ст. л. черного перца крупного помола*
- *3 луковицы*
- *10 маленьких перчиков чили*
- *240 мл сока лайма*
- *100 г рукколы*
- *100 г мяты*
- *100 г кинзы*
- *60 мл жидкого арахисового масла*
- *60 мл рыбного соуса*
- *10 листьев пекинской капусты*
- *300 г отварного риса «жасмин»*
- *150 г хрустящего лука-шалота (рецепт ниже)*

Доведите соленую воду до сильного кипения. Курицу разделайте на восьмушки (на четвертинки, а потом каждый кусок еще пополам). Выложите куски курицы в воду, снова доведите до кипения, снимите пену и варите 15 минут. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и оставьте курицу в ней на 1 час. Кастрюлю можно дополнительно укутать толстым одеялом.

Достаньте курятину из кастрюли и на 10 минут опустите в тазик с холодной водой. Снимите куриное мясо с костей и нарежьте тонкими полосками (европейцы кожу снимают, американцы – нет). Приправьте солью, сахаром, молотым черным перцем.

Лук нарежьте очень тонкими кольцами, перец чили очистите от семян и мелко нарубите. Рукколу, листочки мяты и кинзы нарвите руками. Добавьте к курице сок лайма, перец чили, нарванную зелень, арахисовое масло и рыбный соус, осторожно перемешайте.

Соберите салат на самом большом блюде в следующем порядке: отварной рис, микс из курицы и зелени, хрустящий лук-

шалот.

Хрустящий лук-шалот

Нарежьте 300 г лука кольцами по 3 мм. Подсушите на бумажном полотенце в течение 1 часа.

Влейте во фритюрницу или глубокий сотейник 700 мл растительного масла и накалите его до 150 градусов. Положите в масло лук-шалот и, помешивая, жарьте, пока он не станет румяным и хрустящим. Переложите шумовкой на противень и остудите.

Когда лук подсохнет и остынет, украсьте им «Хью». Но вы можете использовать жареный лук-шалот и для других блюд. Он прекрасно хранится в герметичном контейнере.

Салат «Пулет нувель»

А это классика парижских куриных салатов. Почувствуйте, насколько разнятся подходы к кулинарии в разных странах.

Не пытайтесь утяжелять или улучшать салат лишними компонентами, даже если они вам кажутся уместными. Здесь важен чистый вкус и аромат курицы.

Ингредиенты

- *2 л куриного бульона*
- *30 г чеснока*
- *700 г куриных грудок без кожи*
- *60 орехов кешью*
- *120 г ягод винограда без косточек*
- *180 мл классического майонеза*
- *2 ст. л. майорана*
- *3 ст. л. петрушки или кервеля*
- *3 ст. л. эстрагона*
- *2 ст. л. орегано*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Приправьте куриный бульон молотым черным перцем и пропущенным через пресс чесноком, отварите в нем куриные грудки до мягкости в течение 35–40 минут. Дайте грудкам остыть до комнатной температуры, не вынимая их из бульона. Затем достаньте и нарежьте средними кубиками.

Некрупно нарубите орехи кешью. Ягоды винограда разрежьте пополам. Мелко нарубите всю свежую зелень.

Смешайте куриное мясо с остальными ингредиентами, дайте салату настояться 30 минут и подавайте.

«Коронационный цыпленок»

Почему цыпленок «коронационный»? Дело в том, что блюдо было специально разработано для банкета по случаю коронации нынешней королевы Великобритании Елизаветы II в 1953 году! Рецепт придумали автор кулинарных книг и флорист Констанс Спрай и шеф-повар Розмари Хьюм.

Для варки курицы

- *2 средние курицы*
- *2 средние моркови*
- *2 лавровых листа*
- *несколько веточек петрушки*
- *несколько веточек тимьяна*
- *8 горошин черного перца*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *2 ч. л. соли или по вкусу*

Для соуса и салата

- *отварное куриное мясо*
- *10 мягких ягод кураги*
- *0,5 средней луковицы*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *2 ч. л. порошка карри*
- *2 ч. л. томатной пасты*
- *2 лавровых листа*
- *240 мл сухого красного вина*
- *200 мл воды*
- *2 щепотки сахара*
- *сок 0,5 лимона*
- *450 мл классического майонеза (см. стр. 220)*
- *4 ст. л. жирных сливок*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

В кастрюлю, подходящую по размерам для варки птицы, влейте воду примерно до половины. В воду добавьте вино, очищенную морковь, петрушку, тимьян, лавровый лист, горошины черного перца и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения.

Выложите птицу в кипящую воду (считается, что при начале варки в холодной воде наиболее вкусным будет бульон, а при «горячем старте» – именно курятина). Птица должна быть полностью покрыта жидкостью. Снова доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого и варите под крышкой примерно 40

минут, до готовности курицы. Полностью остудите кур в бульоне (удобно сварить птицу накануне и поместить на ночь в холодильник).

Курагу залейте кипятком и оставьте размягчаться.

Лук нарежьте очень мелко. В небольшом сотейнике на среднем огне разогрейте растительное масло. Обжарьте лук, часто помешивая, до мягкости, около 3 минут. (Если лук начинает подгорать, можно добавьте к нему пару ложек воды или бульона.) Добавьте к луку порошок карри и готовьте, постоянно помешивая, около 30 секунд.

Добавьте в сотейник томатную пасту, красное вино, воду и лавровый лист, доведите до кипения.

Добавьте сок лимона, соль, перец и сахар. Готовьте на слабом огне без крышки 5–10 минут, до легкого загустения. Протрите приготовленный соус через сито. Полностью остудите и смешайте с майонезом.

Абрикосы прокрутите через мясорубку или измельчите в кухонном комбайне. Добавьте их в соус вместе со сливками. Еще раз все тщательно перемешайте.

Снимите куриное мясо с костей, удалите кожу и хрящики, нарежьте кубиками.

В миске смешайте курятину с 2/3 соуса. Попробуйте и при необходимости добавьте больше соуса. Салат не должен быть сухим, но и плавать в майонезе ингредиенты не должны!

> *Традиционно этот салат гарнируют холодным отварным рисом или подают на подушке из холодного риса.*

При подаче старайтесь, чтобы блюдо выглядело простецким и почти деревенским, то есть так, как принято при дворе Ее Величества.

Салат из индейки и вишни

Ингредиенты

- *500 г филе индейки*
- *150 г кресс-салата*
- *80 г зеленого лука*
- *500 г вишни без косточек*
- *5 веточек мяты*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Для заправки

- *250 мл жирной сметаны или крем-фреша*
- *60 мл лимонного сока*
- *4 ч. л. меда*
- *0,5 ч. л. молотого белого перца*
- *1,5 ч. л. порошка карри*
- *соль по вкусу*

Приготовьте заправку. Смешайте сметану с лимонным соком и медом. Взбейте венчиком. Добавьте по вкусу соль, белый молотый перец и порошок карри и взбейте еще раз.

Отварите в кипящей соленой воде филе индейки в течение 25 минут. Выключите огонь, оставьте мясо в кастрюле, накрытой крышкой, до полного остывания. Дополнительно можно накрыть кастрюлю теплой попоной, чтобы мясо остывало медленнее.

Обсушите отварную индейку и нарежьте мясо тонкой соломкой.

Выложите на блюдо листочки кресс-салата и нарезанный зеленый лук. Пролейте зелень 80 мл заправки.

Выложите сверху нарезанную индейку и отжатую от лишнего сока вишню, посолите и поперчите. Полейте салат, слегка шевеля его щипцами, оставшейся заправкой. Украсьте рубленой мятой.

Теплый салат «Жуайе лапен»

Ингредиенты

- *3–4 средние свеклы*
- *30 мл оливкового масла + для жарки*
- *400 г печени кролика или куриной*
- *2 ст. л. рубленого свежего тимьяна*
- *2 зубчика чеснока*
- *200 мл портвейна*
- *200 мл любого мясного бульона*
- *120 г физалиса*

• 200 г молодого шпината
• 2 ст. л. обжаренных кедровых орешков
• соль и молотый черный перец по вкусу

Для заправки
• 100 мл оливкового масла
• 200 мл малинового соуса или смеси бальзамического уксуса с 1 ч. л. меда

Свеклу помойте, заверните в фольгу и отправьте запекаться в духовку при 180 градусах на 1,5 часа. После того как печеная свекла остынет, очистите ее. Нарежьте на дольки. Сбрызните дольки свеклы оливковым маслом.

На сковороду с антипригарным покрытием с небольшим количеством оливкового масла выложите кусочки печени, нарезанные достаточно крупно. Слегка обжарьте на среднем огне с тимьяном и пропущенным через пресс чесноком.

Влейте к печени портвейн и мясной бульон. Готовьте под крышкой, пока соус не загустеет и не «глазирует» кусочки печени. Печень важно не пережарить— внутри она должна оставаться чуть розоватой.

Разрежьте физалис пополам и добавьте к печени. Тушите в течение 1 минуты.

В салатник выложите теплую печень с физалисом, шпинат, кедровые орешки и свеклу, полейте заправкой. Перед подачей украсьте несколькими листочками шпината.

Малиновый соус

Готовится очень просто: протрите 200 г свежей малины через сито и смешайте с 2 ст. л. качественного бальзамического уксуса.

Салат «Тако»

Ингредиенты

• 1,2 кг говядины
• 350 мл соуса тако
• 300 г помидоров
• 60 г красного лука кубиками
• 300 г сыра чеддер
• 900 г салата айсберг
• 10 тортилий или 5 лепешек узбекского лаваша, разрезанных струной на 2 круглые «тарелки» каждая
• 400 г консервированной белой фасоли
• 400 г консервированной красной или черной фасоли
• 150 мл сметаны хорошей жирности
• 20 маслин без косточек
• 480 мл соуса пико-де-гайо (см. стр. 238)

Прокрутите говядину через мясорубку с крупной решеткой или мелко нарубите ножом. Помидоры нарежьте кубиками, красный лук – мелкими кубиками. Сыр натрите на терке.

Пожарьте фарш на среднем огне, постоянно помешивая и разделяя, до полной готовности и коричневого цвета. Переложите со сковороды фарш шумовкой, осушите на салфетках и смешайте в миске с соусом тако. Смесь должна быть влажной и держать форму.

Выстелите лепешки нарезанным тонкими полосками салатом айсберг. Разместите каждую лепешку на салатной тарелке.

Уложите слоями поверх салата белую фасоль, говядину с соусом, красную фасоль, помидоры, лук, сметану, сыр. Покройте сыр соусом пико-де-гайо и украсьте маслинами.

> *При желании вы можете испечь тонкие круглые лепешки из кукурузной или пшеничной муки самостоятельно. Тесто простое: мука, соль, вода. Замесите до средней крутости, раскатайте лепешки толщиной 6 мм и испеките в духовке.*

Салат «Юй Шен» по-сингапурски

Ингредиенты

- *2 моркови*
- *2 огурца*
- *200 г стеклянной лапши (фунчозы)*
- *200 г пекинской капусты*
- *400 г свиного филе*
- *1 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *1 ст. л. сахара*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *1 ч. л. семян кориандра*
- *60 мл растительного масла*
- *1 ст. л. тертого корня имбиря*
- *1 ст. л. устричного соуса*
- *2 ст. л. кунжутного масла*
- *100 г измельченного жареного арахиса*
- *рубленая кинза для подачи*

Для заправки

- *1 ст. л. соевого соуса*
- *2 ст. л. кунжутного масла*
- *2 ст. л. белого винного уксуса*
- *1 ч. л. пропущенного через пресс чеснока*
- *0,5 ст. л. рубленого перца чили (без семян)*
- *0,5 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. рубленой кинзы*

Очистите морковь, разрежьте на три части и нарежьте соломкой. Выложите в миску. Нарежьте огурцы тонкой соломкой той же длины, что и морковь. Выложите в другую миску.

Поместите на огонь сотейник с водой. Когда вода станет довольно горячей, выложите стеклянную лапшу и снимите с огня.

Нарежьте пекинскую капусту соломкой той же длины, что и морковь. Выложите на блюдо.

Для заправки влейте в миску соевый соус, кунжутное масло и винный уксус. Очистите и пропустите через пресс в ту же миску чеснок. Добавьте мелко нарубленный перец чили, сахар, мелко нарезанную кинзу. Перемешайте и попробуйте, скорректируйте количество сахара и соевого соуса.

Откиньте стеклянную лапшу в сито и промойте холодной водой.

Полейте капусту на блюде небольшим количеством заправки.

Выложите ингредиенты салата слоями в следующей последовательности: морковь – огурцы – лапша. Каждый слой поливайте небольшим количеством заправки.

Нарежьте свинину тонкими длинными ломтиками (лапшой). Выложите в миску, добавьте чеснок, сахар, соевый соус и кунжутное масло. Перемешайте.

Раздробите семена кориандра молотком через пергамент. Разогрейте на сковороде растительное масло. Выложите дробленый кориандр и тертый имбирь. Прогрейте, помешивая, до появления аромата.

Выложите в сковороду свинину и обжарьте, помешивая. Добавьте устричный соус и кунжутное масло, перемешайте. Выложите готовую горячую свинину на салат по центру.

Раздробите молотком через пергамент жареный арахис. Посыпьте блюдо дробленым жареным арахисом по кругу, только овощи. Свинину посыпьте нарезанной кинзой.

Салат «Ам де вьянд»

Ингредиенты

- *500 г красного сладкого перца*
- *растительное масло для жарки*
- *500 г отварного говяжьего языка*
- *500 г ветчины*
- *500 г отварного куриного филе*
- *350 г соленых огурцов*
- *250 мл заправки «Винэгр руж» (см. стр. 201)*

Красный сладкий перец обжарьте до подрумянивания на сковороде, слегка смазанной маслом, либо запеките в духовке целиком. Нарежьте остывший перец соломкой, удалив семена.

Все мясные ингредиенты нарежьте соломкой. Куриное филе желательно не резать, а рвать руками по волокнам, чтобы оно не потеряло форму при перемешивании. Соленые огурцы нарежьте соломкой.

Смешайте все ингредиенты салата с заправкой, делая это аккуратно рукой в перчатке.

Подавайте салат в углубленном салатнике с большой сервировочной ложкой. Перед выкладыванием каждой порции на тарелку аккуратно перемешивайте, так как заправка может собраться на дне.

Легкий ветчинный салат

Ингредиенты

- *900 г копченой ветчины*
- *50 г маринованных огурчиков или пикулей*
- *240 мл классического майонеза (см. стр. 220)*
- *30 г столовой горчицы*
- *2 ст. л. консервированного зеленого горошка*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Копченую ветчину нарежьте кубиками или небольшими ломтиками. Мелко нарежьте маринованные огурчики.

Хорошо смешайте рукой в перчатке майонез, огурчики и горчицу, посолите и поперчите по вкусу.

Посыпьте салат зеленым горошком непосредственно перед подачей.

Салат «Прошутто-Мелон»

Это один из самых знаменитых салатов в мире. В Италии нет ресторана, где бы его не подавали. Во Франции он встречается в каждом втором ресторане (почти во всех, кроме рыбных). Его вы легко обнаружите и в США, и в Австралии, и в Китае, и в Японии, а теперь и у нас, в ресторанах высокой кухни. Вы же можете легко приготовить его для своих гостей сами.

Ингредиенты

- *500 г спелой ароматной дыни*
- *500 г недоспелой дыни*
- *600 г сырокопченого окорока (идеально прошутто)*
- *30 мл качественного бальзамического уксуса*
- *20 горошин черного перца*
- *1 ст. л. белого муската*

Нарежьте дыню ломтиками. Окорок нарежьте очень тонкими ломтиками.

Разложите дыню и окорок на тарелки в следующем порядке: зеленая дыня, прошутто, сладкая дыня.

Сбрызните салат бальзамиком и посыпьте крупно раздробленным в ступке пестиком черным перцем.

Дополнительно можно смешать 1 столовую ложку дынного сока (из сладкой дыни) с 1 столовой ложкой белого муската и побрызгать салат еще и этой заправкой.

Для салата возьмите любую спелую и сладкую ароматную дыню. Идеально – канталупу или мускусную. Но и «торпеда», и «колхозница» показали себя не хуже. А по поводу неспелой – специально попросите у продавца самую зеленую.

Севиче из лосося «Селистер»

Ингредиенты

- *1,4 кг филе лосося хорошего качества*
- *2 красные луковицы*
- *небольшой пучок кинзы*
- *2 средних сладких перца (по желанию)*
- *сок 6 средних лимонов*
- *6 ст. л. хорошего оливкового масла*
- *листья салата для подачи (по числу гостей)*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Филе лосося нарежьте кубиками со стороной 5–8 мм. Нарежьте кубиками лук и очищенный от семян сладкий перец. Кинзу мелко нарубите. Из лимонов выжмите сок.

Соедините рыбу, лук, сладкий перец и зелень в миске, залейте лимонным соком и перемешайте. Выдержите в холодильнике от 3 до 6 часов.

Добавьте в севиче оливковое масло, соль и перец по вкусу.

Подавайте на десертных тарелках, выложив небольшое количество севиче на салатные листья.

Классический туна-салат

Салат из тунца принято подавать в корзиночках, профитролях или на обжаренных тостах, разрезанных треугольниками.

Ингредиенты

- *900 г консервированного тунца (натурального, в своем соку)*
- *120 г стеблевого сельдерея*
- *2 небольшие красные луковицы*
- *120 г маринованных огурчиков или пикулей*
- *4 ст. л. рубленого укропа*
- *450 мл классического или зеленого майонеза (см. стр. 220)*
- *15 мл лимонного сока*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Откиньте мясо тунца в дуршлаг и дайте стечь жидкости. Удалите остатки жидкости, плотно прижав ладонью.

Стебли сельдерея, красный лук и маринованные огурчики нарежьте мелким кубиками.

Выложите тунец в салатник, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. Салат можно подавать сразу.

Фуршетный салат «Туна-черри»

Ингредиенты

• 8 довольно крупных спелых, но не слишком мягких помидоров

• 2 стакана помидоров черри[3]

• небольшой пучок петрушки (или несколько веточек зеленого базилика)

• 2 банки консервированного тунца, лучше в оливковом масле, но можно и в собственном соку

• 4 ст. л. тертого пармезана

• винный или бальзамический уксус по вкусу

• хорошее оливковое масло по вкусу

• соль и молотый черный перец по вкусу

Из больших помидоров удалите семена с жидкостью и нарежьте их крупными ломтиками. Помидорки черри разрежьте пополам. Выложите помидоры на блюдо.

С консервированного тунца слейте жидкость и слегка взрыхлите рыбу вилкой. С петрушки оборвите листочки и мелко нарежьте.

Выложите тунец на блюдо к помидорам. Посыпьте тертым пармезаном и петрушкой.

Посолите и поперчите по вкусу. Полейте любой подходящей заправкой винегрет или смешайте уксус и масло по вкусу и заправьте салат.

Итальянский салат из белой фасоли с тунцом

Ингредиенты

• 0,5 средней, обязательно сладкой луковицы, лучше красной

• 2 банки консервированной белой фасоли

• 2 маленькие банки консервированного тунца, лучше в оливковом масле

• немного петрушки, укропа или шнитт-лука (по желанию)

• сок 1 лимона или по вкусу

• хорошее оливковое масло по вкусу

• соль и молотый черный перец по вкусу

Лук нарежьте очень тонкими четвертинками колец.

Фасоль промойте. С тунца слейте масло или жидкость и разрыхлите вилкой.

Соедините в миске фасоль, тунец, лук и мелко нарезанные свежие травы (если используете). Посолите и поперчите по вкусу, сбрызните лимонным соком, заправьте оливковым маслом.

Перемешайте и сразу подавайте. Можно подать этот салат в широких плоских тарталетках.

Салат «Лосось на морковной подушке»

Во французском варианте салат называется «Рус-Рус», но это означает «рыжий-рыжий» и к нашей стране отношения не имеет.

Ингредиенты

- *250 г тыквы*
- *250 г огурцов*
- *225 г сливочного масла*
- *5 г соли*
- *5 г молотого кориандра*
- *450 мл сливок*
- *150 г филе слабосоленого лосося или аналогичной рыбы*
- *25 г кунжута*
- *50 мл лимонного сока*
- *100 г свежей зелени или листьев салата*

Для морковного пюре

- *500 г моркови*
- *200 мл сливок*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Приготовьте морковное пюре. Для этого произвольно нарежьте морковь и обжарьте ее на сковороде в половине сливочного масла до золотистого цвета. Влейте сливки, немного потушите, посолите, поперчите и измельчите до состояния пюре в блендере – это «подушка» нашего салата.

Очищенные тыкву и огурец нарежьте кубиками и обжарьте на оставшемся сливочном масле пару минут, добавьте немного соли и кориандра, залейте сливками и тушите, помешивая, пока сливки не начнут густеть. Снимите с огня.

Соберите салат – сначала «подушка» из морковного пюре, на нее выложите сливочную тыкву с огурцом, потом ломтики лосося, посыпьте кунжутом, полейте лимонным соком и украсьте зеленью или листьями салата. Подавайте салат комнатной температуры, он не должен быть ни холодным, ни теплым – нейтральным.

Английский яичный салат «Солсбери»

Ингредиенты

- *10 сваренных вкрутую яиц*
- *200 г зелени сельдерея*
- *100 белого лука*
- *100 г маринованных огурчиков или пикулей*
- *4 ст. л. зеленого лука*
- *120 мл классического или зеленого майонеза (см. стр. 220)*
- *0,5 ч. л. чесночного порошка*
- *1 ст. л. дижонской горчицы*
- *соль и молотый черный перец по вкусу*

Яйца очистите и нарежьте мелкими кубиками. Сельдерей нарежьте в технике шиффонад (см. стр. 200). Белый лук и маринованные огурчики нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарубите.

Хорошо смешайте рукой в перчатке майонез, сельдерей, зеленый и белый лук. Приправьте солью, перцем, чесночным порошком и горчицей. Перемешайте еще раз.

Отожмите маринованные огурчики от лишней жидкости и посыпьте поверх салата.

Подайте через 30 минут, выдержав салат в холодильнике.

Закуска «Халапеньо попперс»

В традиционном варианте такие перчики фаршируют целиком, панируют в яйце и сухарях и жарят во фритюре. У нас для вас упрощенный и облегченный вариант этого блюда: перчики без панировки, разрезанные на половинки и запеченные в духовке.

Ингредиенты

- *20 перчиков халапеньо или других перцев чили длиной 5–7 см*
- *350 г сливочного сыра типа «Филадельфия»*
- *300 г любого хорошо плавящегося сыра средней твердости*
- *0,5 ч. л. молотой сладкой паприки*
- *0,5 ч. л. молотой зиры*
- *1 стакан белых панировочных сухарей*
- *растительное масло для смазывания*

Перцы разрежьте вдоль и тщательно удалите перемычки и семена.

Размягченный сливочный сыр смешайте в миске с натертым обычным сыром, зирой и паприкой.

Заполните половинки перцев сырной смесью.

Панировочные сухари высыпьте на тарелку. Обваляйте половинки перчиков с начинкой в сухарях. Выложите перчики на смазанный растительным маслом противень.

Поместите в разогретую до 200 градусов духовку на 20–25 минут. Сами перчики должны стать мягкими, а сыр расплавиться и подрумяниться.

Подавайте перцы холодными или комнатной температуры. Эту закуску принято подавать на обедах, если гости заказывают пиво, но можно подать и в качестве закуски к любому крепкому алкоголю (но не к вину).

Закуска «Скотч Эггс»

Scotch eggs (яйца по-шотландски) – любимое блюдо для фуршетов и домашних пикников не только в Шотландии, но и во всей Британии. Недавно закуска стала популярной и во Франции. Действительно, вареные яйца в оболочке из мясного фарша довольно хорошо переносят транспортировку, и есть их можно и теплыми, и холодными. Для фарша обычно используются сырые свиные колбаски-купаты, а яйца могут быть сварены как вкрутую, так и всмятку (последний вариант мне нравится больше). Сытно, по-простому вкусно и симпатично.

Ингредиенты

- *20 яиц*
- *2 кг сырых свиных колбасок или купатов*
- *2 ст. л. горчицы*
- *2 щепотки тертого мускатного ореха*
- *несколько веточек петрушки*
- *1 стакан пшеничной муки*
- *2 стакана панировочных сухарей*
- *растительное масло для жарки*
- *соль по вкусу*

Залейте 18 яиц в кастрюльке холодной водой. Добавьте в воду примерно 1 ст. л. соли. Доведите до кипения. Далее варите на небольшом огне 5 минут для получения яиц с мягким желтком или 10 минут для яиц вкрутую. (Для первого раза рекомендуем варить яйца вкрутую: их легче оборачивать фаршем.) Достаньте яйца из кастрюли и опустите в холодную воду. Остудите и очистите.

К фаршу, выдавленному из колбасок, добавьте горчицу, мускатный орех и мелко нарубленную петрушку. При необходимости посолите и поперчите. Разделите фарш на 18 равных частей.

Остывшие и очищенные яйца обваляйте в муке.

Распределите кусок фарша на ладони, формируя тонкую лепешку. Заверните яйцо в фарш, тщательно заделывая все отверстия и слепляя края. Покатайте яйцо в фарше в руках, формируя аккуратный колобок. Обваляйте колобки в муке.

Взболтайте оставшиеся 2 яйца с солью. Обмакивайте колобки в яйцо, затем хорошо обваливайте в панировочных сухарях.

На большой сковороде хорошо разогрейте слой растительного масла примерно в 1 см. Обжаривайте яйца по-

шотландски на среднем огне со всех сторон, время от времени переворачивая, в общей сложности около 8 минут. Готовые яйца выкладывайте на салфетку и остужайте.

Подавайте как закуску с маринованными овощами и любым из майонезов, например с зеленым (см. стр. 222).

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ,
ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?
Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/
Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

notes

Примечания

1

Рекомендуется взять большое яблоко кисло-сладких сортов. Не бойтесь экспериментировать со специями – немного имбиря или тимьяна придадут блюду оригинальный вкус.

2

Молотый черный перец не использовать!

3

Этот салат получается интереснее и вкуснее, если использовать помидоры разных размеров, цветов и сортов.